மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2009 MANGAYAR MALAR 294 பக்கங்கள்





தீபாவளி
வாழ்த்துக்க
பார்க்கும் விழிகள் பிரமிக்க
விண்மீனாய் மின்னிடுங்கள்.
ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருந்த இன்பமயமான
கொண்டாட்ட காலம். இதோ அற்புத அழகுடனும்
மெருகுடனும், VBJ - மின் புத்தம் புதிய வைர நகைகள்.
அவைகளை உங்கள் சொந்தமாக்கி மகிழுங்கள்.
அனைவருக்கும் நடுவே நட்சத்திரம்போல் மின்னிடுங்கள்.
VB
SINCE 1900

சென்னை நியோமெட் மருத்துவமனை பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக

இருதய நோயாளிகளுக்கு அதி நவீன அறுவை இல்லா பைபாஸ் சிகிச்சை



ESMR

Extra corporeal Shockwave Myocardial Revascularisation

தற்போது உலக அளவில் 4௦க்கும் அதிகமான முன்னிலை மருத்துவமனைகளில் வெற்றிகரமாக வழங்கப்பட்டு வரும் சிகிச்சை முறை

சிகிச்சைக்கு தகுதி பெற்றவர்கள்.

- பைபாஸ் சர்ஜரி, ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி சிகிச்சைக்குப்பின்னரும் தீராத நெஞ்சுவலியால் (Refractory Angina) அவதிப்படுபவர்கள்.
- 70 - 100% வரை இருதய அடைப்புகள் உள்ளவர்கள்.
- நீண்டகாலமாக Nitrate மருந்தை உட்கொண்ட பின்னரும் நெஞ்சுவலியிலிருந்து போதுமான நிவாரணத்தை பெறாதவர்கள்.
- ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, இருதய பைபாஸ் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் அளவிற்கு உடல் வலிமை இல்லாதவர்கள்.
- பைபாஸ் இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள விரும்பாதவர்கள்.
- பைபாஸ் இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்கு மாற்றாக வேறு சிகிச்சை பெற விரும்புபவர்கள்.

ESMR சிகிச்சையின் சிறப்பம்சங்கள்

- அறுவை சிகிச்சை இல்லை.
- ஊசி இல்லை, மயக்க மருந்து இல்லை.
- வலி இல்லை.
- குறைந்த கால சிகிச்சை.
- விரைவான மற்றும் வசதியான சிகிச்சை.
- மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை.

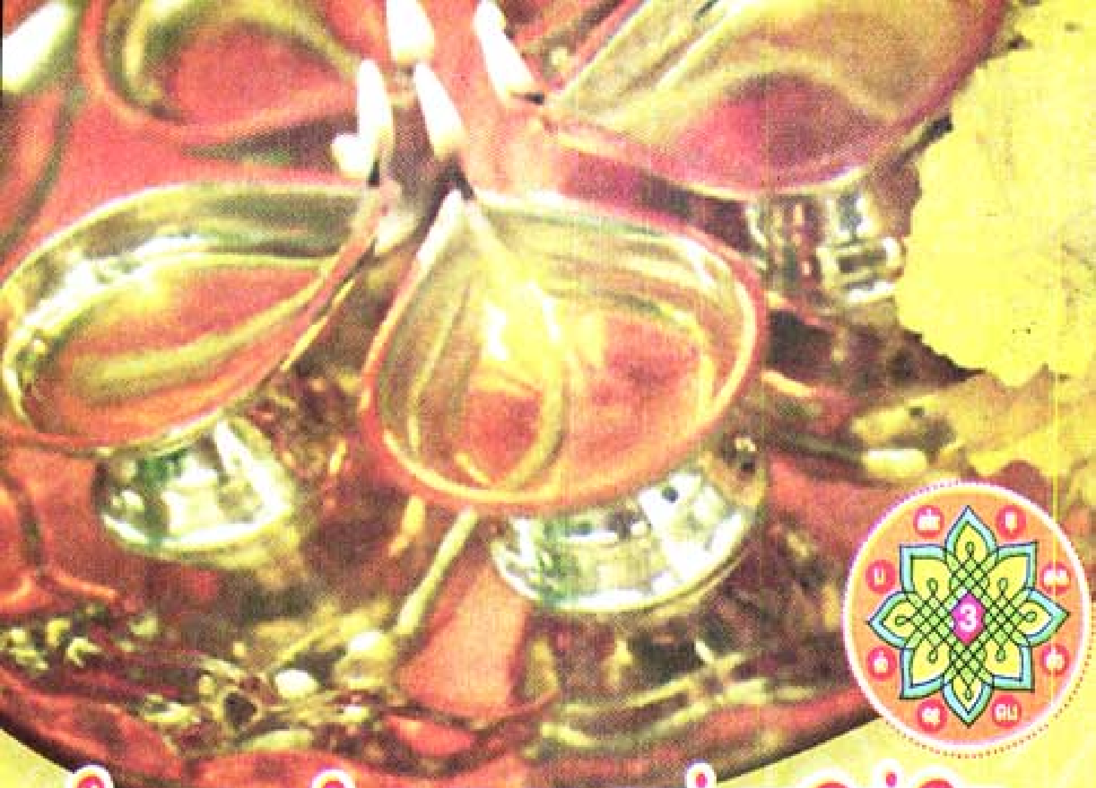
NEOMED HOSPITAL
SPECIALITY & RESEARCH CENTER

Timing : Weekdays 9 am to 6 pm. Sunday Holiday

Chennai : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Ph : 044-2620 1147 / 2620 0882. Fax : 2620 0631
Madurai : 11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre, K.K. Nagar, Ph : 0452-2581414, 2581515.
Trichy : No. 52, General Bazaar Street, Tennur, Trichy. Ph : 0431-2791051, 2791052.
Salem : 127 / 1, Varalakshmi Towers, Gandhi Road, Ph : 0427-2311818, 2311819.

www.neomedhospitals.com, www.esmrindia.com

வருமுன் காப்போம் - நோயின்றி வாழ்வோம்



தீபாவளி களை வந்துடுச்சே...

இந்த வெரைட்டி போதுமா?

இன்னும் கொஞ்சம் வேணுமா?

இது சூப்பர் ஸ்பெஷல்... பக்கம் 4 ஆல்வேஸ் ஸ்பெஷல்...

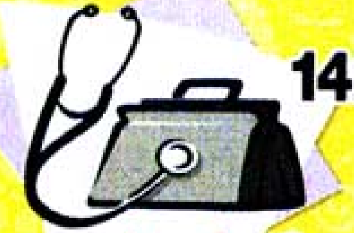

DAZZL
தரையா?
கண்ணாடியா?
சிந்திக்கவைத்திடும்!
Dazzl உபயோகியுங்கள், Dazzl-னால் கண்ணாடிபோல் மின்னும் தரையைப்பார். இதன் டர்ட் ட்ராப் டெக்னாலஜியால், மாப்பால் தரையிலிருந்து இருமடங்கு அழுக்கைக்* களைந்தெடுக்கிறது. மற்ற கிளீனர்களைவிட கிருமிகளை 99.9% ஒழித்துக்கட்டுகிறது. அதே வேளையில் தரைகளுக்கு பளபளப்பையும் தருகிறது.
99.9%
GERM KILL
இலவசம்
Odonil
DAZZL
FLOOR

தீபாவளி நியூ ரிலீஸ்!



24

ஏட்டிக்குப் போட்டி!



142

மெடிக்கல் கிட்



84

ரோஜா மலரே ராஜகுமாரி!



யாரை, எங்கே, எப்படி? 138

அட்டை I : **குமாரி சச்சு**
படம் : **ஸ்ரீஹரி**
அட்டை II : **நிவேதா**
படம் : **'சன்ஷைன்' மனோஜ் கிருஷ்ணா**



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
மலர் : 29 இதழ் : 9 அக்டோபர் 2009



ரொம்ப நாளாச்சு குட்டிக் கதையைச் சொல்லி!

ஜப்பானில் மீன் உணவு மிகப் பிரசித்தம். அதனால் மீன் சந்தை, நல்ல வருமானம் தரும் தொழிலாகவும் இருந்தது. ஒரு சமயம், ஜப்பானை ஒட்டிய கடல் பகுதியில் மீன்வளம் குறைய ஆரம்பித்தது. மீனவர்களுக்கோ ஒரே கவலை! சரி, மோட்டார் படகுகளில் கடலுக்குள் வெகு தூரம் போய் மீன் பிடிக்க ஆரம்பித்தார்கள். அப்பாடா! நிறைய மீன்கள் கிடைத்தன. ஆனால் அவற்றைக் கொண்டு வந்து விற்பதற்குள், மீன்கள் வாடி வதங்கி விடவே, மீன்கள் தேங்கி விட்டன.

''மீன்களை ஃப்ரெஷ்ஷாக வைக்க என்ன செய்யலாம்?'' என்று யோசித்தார்கள். ஃப்ரீஸர் பெட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாமே என்ற யோசனை வந்தது. அதன் படியே செய்தார்கள். மீன் மார்க்கெட் கொஞ்சம் சூடு பிடித்தது.

ஆனால் ஜப்பானியர்களுக்கு ருசி தெரியாதா என்ன?

''ஐஸ் மீன் நல்லா இல்லை! ஃப்ரெஷ் மீன் மாதிரி டேஸ்ட்டா இல்லை!'' என்று நிராகரித்து விட்டனர். மீன் வியாபாரம் மறுபடி டல்! மீனவர்களும் விடுவதாயில்லை. மெகா சைஸ் மீன் தொட்டிகளைப் படகுகளில் ஏற்றி, அதில் மீன்களைப் போட்டுக் கொண்டு வந்தனர். அப்போதும் மீன்கள் ஃப்ரெஷ்ஷாக இல்லை என்று புகார் தொடர்ந்தது.

இறுதியாக, ஒரு ஐடியா செய்தார்கள். அது க்ளிக்காகி விட்டது. மீன் வியாபாரம் ஓஹோ!

ஒரு வார்த்தை!



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : **அனுராதா சேகர்**

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

எப்படித்தான் சமாளிச்சாங்களாம் அந்தச் சவாலை? இப்போதும் மீன் தொட்டிகளில்தான் மீன்களைக் கொண்டு வருகிறார்கள். ஆனால் சுறா மீன் குட்டியுடன்... சுறாக் குட்டியிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காக, இதர தொட்டி மீன்கள் வேறு வழியின்றி தொடர்ந்து நீந்திக் கொண்டே இருக்குமில்லையா? அந்தச் சவால், அவற்றை புத்துணர்ச்சியோடும் புதிதாகவும் வைத்து விட்டது.

பெண்களுக்கும் அப்படித்தான்! அடுப்படியும், டி.வி. ரிமோட்டுமாகவே நமது வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதி இருப்பதால், அலுப்பாகவும், மந்தமாகவே கழிகிறது. தீபாவளி, கார்த்திகை போன்ற சில பண்டிகைகள் நம்மை உற்சாகப்படுத்துகின்றன என்றாலும், அவை சில மணித்துளிகள்தான்! மற்றபடி, சவால்கள்தான் நம்மை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும், உத்வேகத்துடனும் வைத்திருக்கின்றன.

அதற்காக... பிரச்னைகளைத் தேடிப் போகச் சொல்லவில்லை. நம்மிடம் உள்ள ஆற்றல், தனித்திறமை, உழைப்பு இவை வெளிப்பட்டால்தான் நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து வித்தியாசப்பட்டு நின்று ஜெயிக்க முடியும் - அது எப்போது சாத்தியம்? சவால்களை தைரியமாக எதிர்கொள்ளும் போது மட்டுமே!

பெண்களாகிய நமக்கு ஒரு சுறாக்குட்டி தேவை. சவால் என்கிற பெயரில்... அப்போதுதான் தெரியும். நம்மால் எவ்வளவு தூரம் 'தம்' கட்டி நீந்த முடியும் என்று!

இனி, வாழ்க்கையில் ஏதாவது பிரச்னை வந்தால், கண்களைக் கசக்கிக் கொண்டு உட்காராமல், ''வெல்கம், மை டியர் சுறாக் குட்டி!'' என்று தைரியமாக வரவேற்கத் தயாராகுங்கள்!

அது, உங்களை, நிஜ உங்களை, உங்களுக்கும், ஊராருக்கும் அடையாளம் காட்டும்.

அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி வாழ்த்து!

அனுஷா நடராஜன்



இல்லங்களில்
வளம் பெருக
உள்ளங்களில்
நலம் பெருக
CUB யின்
தீபாவளி
நல்வாழ்த்துக்கள்.







இந்த பூமியின் பிளாட்டினம்
மிகச் சிறிதளவே இருக்கிறது.
எது அரிதானது என உண்மையிலேயே மதிப்பிடுவோரால்
இது பொக்கிஷம் போல் கருதப்பட்டு
நினைவுகளில் நிலைத்திருக்கிறது.

PLATINUM
PURE·RARE·ETERNAL
www.preciousplatinum.in

THE MARK OF PLATINUM Pt 950

NEW JEWELLERY COLLECTION IS AVAILABLE NOW. PRICES START FROM Rs. 10,000.

2425131 **Erode:** Guptha Gem Jewellers 223130 • Jos Alukkas Jewellery 2221148 • Malabar Gold 2224916 • **Hosur:** Susheel Jewellery 246500 • **Karaikudi:** Maganlal Mehta & Co. 234581 • **Karur:** Kalyan Jewellers 262933 • T. N. Nantagopal & Sons Jewellers 260126 **durai:** • Bhima Jewellers 4231600 • Jos Alukkas Jewellery 2346701 • Sri Jayaprabha Jewellers 2629181 • Thangamayil Jewellery Pvt. Ltd. 340 • **Mayiladuthurai:** Narayan Diamonds 22282 • **Nagercoil:** Bhima Jewellery 224466 • D. Harris Nadar Jewellery 279770 laperumal Jewellers 233617 • **Puducherry:** Pondicherry Sri Lakshmi Jewellery 2334678 • Ram Thanganagai Maligai 2260300 • **Salem:** Jewelry 2440703 • AVR Swarnamahal 2333307 • Kalyan Jewellers 2330633 • Selva Maligai 2267799 • **Tirunelveli:** Jos Alukkas Jewellery 096 • Sivagami Gold Station 2501155 • **Trichy:** Jos Alukkas Jewellery 3206552 • Mangal & Mangal (Thangamaligai) 2702324 • New mi Jewellery 2701931 • **Tuticorin:** Alagar Jewellers 2326918 • **Vellore:** Rugjee Jewellers 2223494

M·E·T·A·L/pgi/0400809

தாம்பூலத்தில் வைத்துக் கொடுக்கும் ரவிக்கைத் துணியை அனைவரும் உபயோகிப்பதில்லை. அதற்குப் பதிலாக சமையலறையில் பயன்படுத்தும் டேபிள் மேட், டீ மேட் வைத்துக் கொடுத்தால் உபயோகமாக இருக்கும்.

- ஆர்.ராஜேஸ்வரி, வளசரவாக்கம்.

சைக்கிள், லாரி, பஸ், கார் போன்ற வாகனங்களின் ஹாரன் சப்தத்தை பிரத்யேகமாக நிர்ணயம் செய்தால் எந்த வாகனம் வருகிறது என்பதை அறிந்து சாலையில் நடந்து செல்பவர் வழி விட்டு நடக்க முடியும்.

- ஆர்.தங்கராஜ், திருப்பூர்.

டாக்டரிடம் என்ன சந்தேகம் கேட்க வேண்டுமோ எழுதிக் கொண்டு போக வேண்டும். ஏதோ பரபரப்பில் மறந்து விட்டு, பிறகு, ''அடடா, இதைக் கேட்க மறந்து விட்டோமே'' என்று வருந்த வேண்டாம்.

-ஆர். பார்வதி, அம்பத்தூர்.



ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருக்கும் உணவுப் பொருள்களை அப்படியே எடுத்து அடுப்பில் நேரடியாக வைத்து சூடு படுத்தக் கூடாது. அகலமான பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நீர் ஊற்றி, அதன் மேல் வைத்து சூடுபடுத்தினால் அப்போது தான் சமைத்தது போல் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

-கே.எஸ்.பொன்னம்மாள், குளைமேடு.



எலுமிச்சை சாதம் செய்யும் போது மாங்காயைத் துருவிச் சேர்த்தால், சுவை வித்தியாசமாக இருக்கும்.

- சுஜாதா, சென்னை-117.

வீட்டைத் தாழிடும் போது, நாம் பூட்டை திருப்பிப் பூட்டிவிட்டுப் போக வேண்டும். இதனால் மழைத் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. பாதுகாப்பும் கூட!

- சு.சரஸ்வதி அரும்பாக்கம்.

பெருமபாலான அரசின் திட்டங்கள், சலுகைகள், பாமர மக்களுக்குத் தெரியாமலே போய் விடுகின்றன. அப்படியே தெரிந்தாலும் அதற்குரிய சரியான நடைமுறைகள் தெரிவதில்லை. இதைத் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பினால் (ஏழை மாணவர்க்கு கட்டணச் சலுகை, சாதிச் சலுகை, பண உதவி போன்றவை) அனைவருக்கும் பயன்படும் அல்லவா?

- ஜெகா, கும்பகோணம்.



IS 2347

ISO 9001 : 2000

www.anantha.info

20% Off

PERFECT / INNER LID

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	729	583
5	1034	827
7.5	1440	1152
10	1579	1263
Sr. Ex. WL	1225	980

20% Off

GRAPHITE (Black Cooker)

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	1270	1016
5	1770	1416
7.5	2130	1704

25% Off

CURRY 'N' BIRYANI COOKER

LTR	MRP	OFFER PRICE
4 (White)	1455	1091
4 (Black)	1965	1474

30% Off

GAS STOVE

LTR	MRP	OFFER PRICE
Double Burner	1975	1383

3 Ltr Cooker Free! & Spl. Price

FAMILY PACK

LTR	MRP	OFFER PRICE
7.5	2115	2050
10	2255	2188
12	2365	2294

Special Price

WINNING COMBO

LTR	MRP	OFFER PRICE
3 ltr + Pressure Pan	870	820
5 ltr + 3 ltr + Jr Pan without lid	1940	1750

பலே பட்சண டிப்ஸ்



காராபூந்தி மணி மணியாக இருக்க, கடலை மாவுடன் 2 டீஸ் பூன் அரிசி மாவு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் பூந்திக் கரண்டியை வாணலியின் மீது தாழ்வாக பிடித்துக் கொண்டு, மாவை ஊற்றி இலேசாகக் கரண்டியால் தட்ட வேண்டும்.



- ரங்கநாயகி, ஊத்தங்கரை.



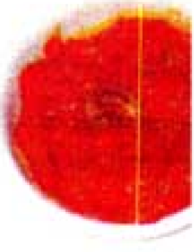
ஒரு பங்கு புழுங்கலரிசியுடன் முக்கால் பங்கு வெள்ளை கொண்டைக்கடலையை ஊறவைத்து, தேவையான மிளகாய், இஞ்சி, பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைத்து, வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு, அடை வார்த்தால் மிகவும் மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். பருப்பு வகைகள் எதுவும் தேவையில்லை. உடலுக்கும் நல்லது.

- சா.கமலா, மயிலாடுதுறை.

அல்வா செய்றீங்களா? ஜவ்வரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து அல்வா மிக்ஸுடன் கலந்து செய்தால் அல்வா கண்ணாடி போல பளபளப்பாகவும் சுவையுடனும் இருக்கும்.

- மேகநாதன், திருவாரூர்.

காரட்டைத் தோல் சீவி ஆவியில் வேகவைத்து மிக்ஸியில் மை போல் அரைக்கவும். அத்துடன் பால், சர்க்கரை, நெய் ஊற்றிக் கிளறி சிறிதளவு எஸென்ஸ் விட்டால் போதும். காரட் அல்வா தயார்!



- மணி, கடலூர்.

குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸுடன் பொடித்த முந்திரித் தூள், பாதாம் தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து குலோப்ஜாமூன் செய்தால் சுவையாகவும், சத்தாகவும் இருக்கும்.

- என்.விஜயலக்ஷ்மி, தபோவனம்.



ஒரு கப் கோதுமை மாவுக்கு ஒரு ஸ்பூன் ரவை விகம் கலந்து பூரி செய்தால், கடைசி வரை உப்பலாக, ஹோட்டல் பூரி போல் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார், மயிலாப்பூர்.


இயற்கையின் வண்ணங்களில்
ஒரு பட்டோவியம்.
வழங்குகிறோம் RmKV நேச்சுரல்ஸ், உங்களைப் போலவே இயற்கையானது. உங்களுக்காகவே RmKVயின் டிசைன் ஸ்டுடியோவில், யாரும் அணிந்திராத, இயற்கை வண்ணங்களோடு கூடிய மென்மையான பட்டில் நுணுக்கமான முகல் மோட்டிஃப் டிசைனில் அலங்கரித்து உருவாக்கப்பட்டது. RmKVக்கு வருகை தாருங்கள், நேச்சுரல்ஸ் பட்டுப் புடவையை அணிந்து தீபாவளியைக் கொண்டாடுங்கள்.
85வருட பட்டுப் பாரம்பரியம்
RmKV
Wedding Silks
Naturals
சென்னை: பனகல் பார்க், போன்: 044 28144445
திருநெல்வேலி: வண்ணார்பேட்டை, போன்: 0462 2503105
For online purchases log on to www.rmkv.com
For more details SMS Naturals to 53636

"கொஞ்சம் நடிங்க ஹீரோ சார்!"

ஜாலி கற்பனை

புராணக் காலத்து மனிதர்கள் இன்றிருந்தால் என்ன செய்து கொண்டிருப்பார்கள்?

தேவேந்திரன்: *(ரொமான்டிக் ஹீரோ)*

டைரக்டர் : ஹீரோயினோட ஆடிப் பாடினா மட்டும் போதாது சார். கொஞ்சம் நடிக்கவும் செய்யுங்க.

ராமர்: *(வனத்துறை அதிகாரி)*

அலுவலர்: சாருக்குக் காட்டில் உள்ள மரங்களையோ, மிருகங்களையோ வேட்டையாடினா பிடிக்கவே பிடிக்காது. அதுவும் மானை யாராவது வேட்டையாடினா சார், படு டென்ஷன் ஆயிடுவார்.

சித்ரகுப்தன் : (கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்)

அம்மா: என் பையன் 'சுவடி டாப்' ஒண்ணு கண்டுபிடிச்சிருக்கான். பில்கேட்ஸை விட எக்கச்சக்கமா சம்பாதிக்கப் போறான் பாருங்க.

நாரதர்: *(பத்திரிகை நிருபர்)*

ஆசிரியர் : யோவ், நீ சிண்டு முடிஞ்சு ஏதாவது எழுதிடறே. சர்க்குலேஷன் தூக்குதோ, இல்லை ஆஃபீஸையே தூக்கிடுவாங்களோ தெரியலை.

நளன்: *(பைவ் ஸ்டார் 'செஃப்')*

மேனேஜர்: நளபாகமெல்லாம் இப்ப யாரும் கேக்கறது இல்லை. முடக்கத்தான் தோசை, சுத்தாழைப் பச்சடி, அருகம்புல் ஜூஸ் இப்படி ஏதாவது செய்யுங்க.

கும்பகர்ணன்: *(அரசு உயரதிகாரி)*

செகரட்டரி: சார் தூங்கிக்கிட்டு இருக்கார். ஆறு மாசம் கழிச்சு வந்து பாருங்க. அப்பத்தான் முழிச்சுக்குவார்.

– அனுராதா ரமேஷ்,
பாண்டிச்சேரி-4.



குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ.250/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (அக்டோபர்)
கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள்
வெண்ணெய் + மைதா

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.10.2009

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50'! என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ.150/- பரிசு! 'அக்டோபர் - ஆஹா பரிசு' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி 15.10.2009.

அடிச்சாங்க பரிசு!



ஆஹா பரிசு!

ஆஹா பரிசு செப்டெம்பர்(2009) போட்டியில், "கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும் நாட்களில் கணினி இயக்கும் அலுவலர்கள் ஆட்காட்டி விரலை மட்டும் உபயோகித்து டைப் செய்வதால் வாடிக்கையாளர்களுக்கு மிகவும் தாமதம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் கணினிப் பயிற்சி தரும்போதே டைப்ரைட்டிங் பயிற்சியும் அளித்தால் அனைவரது நேரமும் மிச்சமாகும்" என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் திரு. எஸ்.ராமசாமி, மதுரை-10. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் வி.பானுமதி, சென்னை.



பட்டுச் சங்கமம்!

சாமுத்ரிகா பட்டு, சர்வ லட்சணப் பட்டு, பரம்பரா பட்டு எனத் தொடங்கி, பட்டுப் புடைவைகளில் பலவித புதுமைகளைப் புகுத்திய 'போத்தீஸி'ன் லேட்டஸ்ட் அறிமுகம் 'வஸ்த்ரகலா பட்டு'.

நம் தமிழக காஞ்சிபுரப் பட்டில் ஜெய்ப்பூரின் ஸ்வரோஸ்கி, மீனாக்காரி, போல்கி, குந்தன்... போன்ற கைவேலைப்பாடுகள் அமைந்த பட்டுதான் 'வஸ்த்ரகலா பட்டு'. கைதேர்ந்த நெசவாளர்களின் கைவண்ணத்தில் தென்னகமும், வட இந்தியாவும் 'வஸ்த்ரகலா'வில் எழிலாய் சங்கமித்துள்ளன.

"சென்னையில் பிறந்து ஹிந்திப் படஉலகில் வெற்றிக்கோலோச்சிவரும் ஹேமமாலினியைப் போலவேதான் 'வஸ்த்ரகலா பட்டில்' வடக்கும் தெற்கும் சங்கமம் ஆகியிருக்கிறது'' என அழகான முன்னுரையோடு போத்தீஸின் நிர்வாக இயக்குநர் ரமேஷ் அறிமுக உரை நிகழ்த்த, அதி அற்புதமான வேலைப்பாடுகள் அமைந்த 'வஸ்த்ரகலா பட்டில்' மேடையேறினார் ஹேமமாலினி.

''இந்தியப் பெண்மணிகள் உண்மையாகவே ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலிகள். ஆயிரமாயிரம் உடைகள் வந்தாலும் எல்லா நிகழ்ச்சிக்கும் கனகச்சிதமாகப் பொருந்தக்கூடியது நிச்சயம் சேலைதான். போத்தீஸின் வஸ்த்ரகலா பட்டுப் புடைவைக்கு ப்ராண்ட் அம்பாஸிடராக நான் இருப்பதை நினைத்து பெருமையும், மகிழ்ச்சியும் அடைகிறேன்'' என்றார் ஹேமமாலினி.

சென்னையில் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை புரிந்த ஒன்பது பெண்கள் (அனுராதா ஸ்ரீராம், டாக்டர் ப்ரியா செல்வராஜ், உமா முரளி க்ருஷ்ணா, சாருலதா மணி, மீனா ரெட்டி, லதாமேனன், அருணா கிருஷ்ணன், ஈரம் அலி, அனிதா உதூப்) போத்தீஸின் வஸ்த்ரகலா பட்டில், ஜோராக ராம்ப் வாக் நடந்து போத்தீஸால் கௌரவிக்கப்பட்டது வஸ்த்ரகலா பட்டு அறிமுக நிகழ்ச்சிக்கு முத்தாரம்.

- நளினி சம்பத்குமார்

ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட்

(ஜாதி, மத, இன சார்பு அற்ற ஏழை புற்று நோயாளிகளுக்கு புகலிடம் தரும் தொண்டு நிறுவனம்)



ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட் என்ற இந்த தொண்டு நிறுவனம், **ஸ்ரீ காஞ்சிபெரியவர்களின்** அருளாசியுடன் திருமலை "பாலாஜி" தெய்வ சன்னிதானத்தில் ஜகத்குருவின் அன்புக்கும் நம்பிக்கைக்கும் பாத்திரமான பக்தர் IOC Krishnamoorthy அவர்களை ஸ்தாபகராக நியமனம் செய்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

அதிக துன்பத்திற்கு ஆளாகும் "புற்று நோயாளிகளில்" மிகவும் ஏழ்மை நிலையில் இருப்பவர்களைப் பாதுகாக்கும் நோக்கத்தோடு பாடுபட்டு வரும் அடையாறு கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட், ராஜஸ்தானி அசோசியேஷன் (தமிழ்நாடு)ன் பண உதவியால் இந்த நோயாளி களுக்கான காப்பகத்தை கட்டி பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வந்தார்கள்.

இந்த ஸ்தாபனம் ஸ்ரீ காஞ்சி பெரியவர்கள் ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகள் அவர் களுக்கு விடுத்த வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி, "ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட்" இந்த தர்மசாலாவை பராமரிக்கும் மிகப்பெரிய பொறுப்பை ஆகஸ்டு மாதம் 2000ம் ஆண்டு ஏற்றுக்கொண்டது. அன்றிலிருந்து இன்று வரை எந்தவித தொய்வும் இன்றி, பொதுமக்கள் - நல்ல உள்ளங்கள் அளித்து வரும் நன்கொடைகளின் உதவியின் பலனாக, பல மாகாணங்களிலிருந்து சென்னை அடையாறு புற்று நோய் மருத்துவமனைக்கு புறநோயாளிகளாக வரும் பல் லாயிரக்கணக்கான ஏழைகளுக்கும் உடன் வரும் அவர்களது ஒரு உதவியாளருக்கும் இலவசமாக உணவும், இருக்க இடமும் கொடுத்து காப்பாற்றி வருகிறது இந்த ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட்.





இந்த மனிதநேய திருப்பணிக்கு உதவுமாறு நிருபர்கள் கூட்டத்தில் ஸ்ரீ ஆச்சார்யாள் உரையாற்றுகிறார் உடன் ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட் நிறுவனர் திரு.கிருஷ்ணமூர்த்தி (IOC)



ஏழை புற்றுநோயாளிகளுக்கு ஜகத்குரு தரிசனம்

தர்மசாலாவிற்கு விஜயம் செய்த அன்பர்களின் எண்ணங்கள்...!

திரு. கிருஷ்ணமூர்த்தி தன் "குருஅருளால்" மதிப்புமிக்க சமுதாயப்பணியை செய்துவருகிறார் உண்மையிலேயே இது மிகச்சிறந்த பணி.

என்.ராமசர்மா
மேனேஜர், ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம், காஞ்சிபுரம்

ஒரு தாய் தன் கருவறையில் தன் குழந்தையை எப்படி பாதுகாக்கின்றாளோ, அதேபோல் இங்கு நோயாளிகளை ஒரு தாயைப்போல நேசிக்கிறார்கள்.

எல்.சுப்பையா
சென்னை-6.

வி.கிருஷ்ணமூர்த்தி

நிர்வாக அலுவலகம்:
"குரு கிருபா", 3, சாஸ்தா அவென்யூ,
திருமழிசை தெரு, சுந்தரம் காலனி,
கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

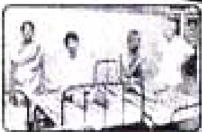


நிறுவனர் மற்றும் நிர்வாக அறங்காவலர்
கைபேசி: 94440 01065
ராஜஸ்தானி தர்மசாலா,
பழைய கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட் வளாகம்,
ஈஸ்ட் கனால் பேங்க் ரோடு, காந்தி நகர்,
அடையாறு, சென்னை - 600 020.
Phone: 2442 0727 / 2440 4950

உங்கள் சேவை தொடர, தொடர்புகொள்ளுங்கள் : திரு.காமாட்சிமணி - 93848 33325
அரிமா.என்.சங்கரம் - 93848 20727 திருமதி எஸ்.ரமா - 93810 20727 | திரு.எ.அமெரிக்கன் - 9003247857

Sponsored Advt

"புற்று நோயினால்" கஷ்டப்படும் ஏழை நோயாளிகள், மன அமைதியுடன் இருக்க இடமும் உண்ண உணவும் அளிக்கும் "தர்மசாலாவை" நிர்வகிக்கும் "ஸ்ரீ மாதா டிரஸ்ட்" தன் மனித நேய திருப்பணியில் கடந்த 9 ஆண்டுகளில் 1,40,000த்திற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்த மன நிறைவோடு 10வது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்த நன்னாளில், அன்பு உள்ளங்களுக்கு ஒரு பணிவான வேண்டுகோள் !!



நோயாளிகள் தங்கும் வசதியான அறை

சௌகரியம் மிகுந்த உணவு அறை



சற்று அசந்தால் வாழ்க்கையையே பறித்து விடுவதுபோல் பயம் காட்டுகிற புற்றுநோய்







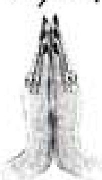

கேன்சருக்கு ஏழை பணக்காரன்கிற பாகுபாடு எல்லாம் கிடையாது. ஒருபக்கம் உயிரைத் துளைக்கிற வலி. இன்னொரு பக்கம் வாழ்க்கையே முடிஞ்சுடுமோங்கிற பயம். கையில் காசு இருக்கிறவங்களுக்கு இந்த வேதனை மட்டும்தான். ஆனால் தினசரி கூலி வேலை செஞ்சு, வயிற்றைக் கழுவ வேண்டிய ஏழைகளுக்கு? வேலைக்குப் போறதை எல்லாம் அப்படியே நிறுத்திட்டு கேன்சருக்கு சிகிச்சை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம். வேலைக்குப் போக முடியாததால் குடும்பச் செலவுகளுக்குத் திணற வேண்டிய அவலம்.

இப்படி மரண வேதனைப்படுகின்ற பரம ஏழைகளின் கஷ்டத்திற்கு, இறைவன் அருளால் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் நாம், ஏதாவது நிவாரணம் அளிக்க வேண்டாமா?

யாருடைய உடல் வலியையும் வியாதியின் கொடுமையையும் மற்றவர்கள் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாது. இருப்பினும் குறைந்த பட்சம், மனிதநேய அடிப்படையில் அவர்களைப் பேணி பராமரிக்கும் "ஸ்ரீமாதா டிரஸ்ட்" நடத்தி வரும் தர்மசாலாவிற்கு பொருள் உதவி செய்வதன் மூலம் அங்கு தங்கியிருக்கும் ஏழை புற்றுநோயாளிகளுக்கு இலவசமாக உணவு கொடுத்து அவர்களது நோய்க்கு இலவச சிகிச்சை பெற உதவலாமே?

புற்றுநோயால் அவதியுறும் ஏழைகள்
இவர்களின் வாழ்க்கையே ஒரு கேள்விக்குறியாகிறது

"புற்றுநோய்" - சரியான நேரத்தில் முறையான சிகிச்சை அளித்தால் நிச்சயம் குணப்படுத்தலாம்



புற்றுநோயால் அவதியுறும் ஏழைகள் குணமாக உதவி செய்ய, எங்களுக்கு உதவுங்கள்

நீங்கள் எங்கள் தர்மசாலாவிற்கு விஜயம் செய்து நேரில் பார்த்த பிறகு உங்கள் உதவிகளை இப்படி அளிக்கலாமே ...

- ஒரு நாளைக்கு ஒரு நோயாளியின் உணவுக்காக ரூ.80 அளிக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு நோயாளி என்ற அடிப்படையில் ஆண்டு முழுவதற்கும் ரூ.1000 அளிக்கலாம்.
- இந்த தர்மசாலாவில் தங்கும் 250 முதல் 300 வரை உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஒரு நாள் சாப்பாடு செலவான ரூ.8000 அளிக்கலாம்.
- ஏழை நோயாளிகளுக்கு மதிய உணவு அல்லது இரவு உணவு அளிக்க ரூ.3000 வழங்கலாம்.
- காலை சிற்றுண்டி மட்டும் கொடுக்க ரூ.2000 வழங்கலாம்.
- காலை முதல் இரவு வரை முழு நாள் உணவை ஆண்டுக்கு ஒரு முறை உங்கள் சார்பாக வழங்க ரூ.75000 கொடுத்து நீங்கள் ஒரு "வள்ளல்" ஆகலாம். நீங்கள் கொடுக்கும் இந்த தொகை டிரஸ்டின் காப்பு நிதியில் சேர்க்கப்பட்டு, அதன் வட்டியிலிருந்து இந்த தர்மம் செய்யப்படும்.
- பெரிய மனதுடன் ரூ.100000 கொடுத்து, நீங்கள் இந்த புனித சேவையின் ஒரு நிரந்தர காப்பாளர் ஆகலாம்.

நீங்கள் அளிக்கும் நன்கொடையை, "SRI MATHA TRUST" என்ற பெயரில் காசோலையாக அனுப்பி வைக்கலாம். நீங்கள் அளிக்கும் நன்கொடைக்கு 80(G) பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு



ஸ்டார் தீபாவளி

இந்த வருட தீபாவளியை
தலைதீபாவளியாகக்
கொண்டாடும் நட்சத்திரத்
தம்பதியரில் ஒரு சிலரைச்
சந்தித்து. அவர்களது
தலைதீபாவளி
ஏற்பாடுகள் பற்றிக்
கேட்டபோது...





ஜம் ஜமாய்க்கிறாங்க...

முதலில், ப்ரீத்தி மற்றும் சஞ்சய்.

சின்னத்திரையின் ஃபேவரிட் ஜோடி இவர்கள்.

''என் பெற்றோர்கள் இப்பத்தான் ஒரு மாசம் முன்னாடி சென்னையை விட்டுட்டு கேரளாவுல சொந்தமா வீடு கட்டிட்டுப் போயிருக்காங்க. அதனால, நாங்க எங்க தலைதீபாவளியைக் கொண்டாடணும்னாலும் கேரளா போய்த்தான் கொண்டாடணும். கேரளாவுல தீபாவளியை அவ்வளவு விமரிசையாகக் கொண்டாட மாட்டாங்க. அங்கே நானும், என் கணவரும் போனோம்னா நாங்க நாலு பேரு மட்டும்தான் ரோட்ல நின்னு பட்டாசு வெடிச்சுக்கிட்டு இருப்போம்.

அதனால எங்க அம்மா, அப்பா, மாமனார், மாமியார்ன்னு எல்லாரையும் எங்க வீட்டுக்கு வரச் சொல்லி ஒரு ஸ்பெஷல் இன்விடேஷன் கொடுத்து நானே என் கையால எல்லோருக்கும் சமைச்சுப் போட்டுத் தலைதீபாவளியைக் கொண்டாடலாம்னு இருக்கோம். எங்க அம்மா, வருஷா வருஷம் தீபாவளிக்கு சூப்பரா பலவிதமான பட்சணங்கள்லாம் செஞ்சு அசத்துவாங்க. அட்லீஸ்ட் அதுல ஒரு பங்காவது இந்த வருஷம் நான் செய்யணும்னு இருக்கேன்...'' என்றார் ப்ரீத்தி.

''மெனிமோர் ஹேப்பி ரிடர்ன்ஸ் ஆஃப் தி டே''ன்னு சொல்வாங்க இல்லையா? இந்தத் தலைதீபாவளி போலவே வர்ற எல்லா தீபாவளியும் அதே த்ரில் அண்ட் சந்தோஷத்தோட இருக்கணும்ங்கறதுதாங்க என்னோட தலைதீபாவளி விஷ். தலைதீபாவளிக்கு என்னோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் நிறைய பேரு எங்க வீட்டுக்கு வருவாங்க. எல்லோருமே சேர்ந்து ச்சும்மா ஊரே அதிர்ற மாதிரி நிறைய பட்டாசுகளைக் கொளுத்திப் போட்டு தூள் கிளப்பிடுவோம்ல'' என்கிறார் சஞ்சய்...

அடுத்து நாம் தொடர்பு கொண்டது புது மாப்பிள்ளை ஜெயம் ரவியை.

ஜெயம் ரவி, புதுப்படங்களின் ஷூட்டிங்குகளில் படு பிஸியாக இருப்பதால் அவரது தந்தை மோகன், ஜெயம் ரவி மற்றும் ஆர்த்தியின் தலைதீபாவளிக் கொண்டாட்ட பிளான் பற்றி நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டார்.

''இந்த வருஷம் தலைதீபாவளி ஜெயம் ரவிக்கு மலேஷியாவுலதாங்க இருக்கும். ஏன்னா, தீபாவளி சமயத்துல 'தில்லாலங்கடி' பட ஷூட்டிங் மலேஷியாவுல நடந்துக்கிட்டு இருக்கும். அதனால எங்க குடும்பத்தினரும், ஆர்த்தி குடும்பத்தினருமா சேர்ந்து (மொத்தம் 16 பேர்) புது ஜவுளிகள், தீபாவளி, தலைதீபாவளி ஸ்பெஷல் பட்சணங்கள் எடுத்துக்கிட்டு மலேஷியாவுக்கே போறோம். பட யூனிட்

டைச் சேர்ந்த எழுபது பேரும் மலேஷியாவில் இருக்கிறதால எல்லோருமா சேர்ந்து ஜெயம் ரவியோட தலை தீபாவளியை அமர்க்களப்படுத்திடுவோம்'' என்கிறார்.

கடந்த இருபது வருடங்களாகச் சின்னத்திரை, பெரிய திரை என இடைவிடாமல் நடித்துக் கொண்டிருந்த விநோதினிக்கும் இது தலைதீபாவளி.

''இத்தனை வருஷம் தீபாவளியை நான், என் அம்மா, அக்கா, அக்கா மகன்னு மட்டும்தான் ஒரு சின்ன வட்டத்துல கொண்டாடி இருக்கோம். அதுவும் எங்க அக்கா 2005-ல இறந்ததுக்கு அப்புறம் கடந்த எல்லா தீபாவளிகளும் ஒரு சோகமான தீபாவளியாதான் எனக்கு இருந்தது. இந்த வருஷம் என் கணவர், அவரது குடும்பத்தினர்கள்னு நிறைய உறவினர்களோட கொண்டாடப் போறோம்ங்கறதை நினைச்சாலே ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு.

''தலைதீபாவளிக்கு என் புகுந்த வீட்டு உறவினர்கள் சுமார், ஐம்பது, அறுபது பேர் வருவாங்க. பெரியவங்ககிட்ட போய் ஆசி வாங்கிட்டுக் கொண்டாடுவது ரொம்ப மகிழ்ச்சியா இருக்கும்.

நடிகையா இருந்ததுல இருபது வருஷமா ஒரு அஞ்சாறு தீபாவளிகளையாவது நான் நிச்சயம் மிஸ் பண்ணியிருப்பேன். கரெக்டா தீபாவளி சமயத்துல எங்கேயாவது ஊர்ல ஷூட்டிங் போயிருப்பேன். ஆனா, போன தீபாவளிக்குக் கூட இந்த வருஷம் எனக்குத் தலைதீபாவளியா இருக்கும்னு நினைச்சுப் பார்க்கலை. இது கடவுள் கொடுத்த வரம்.

என் அம்மாவோடு நான் சேர்ந்து கொண்டாடிய தீபாவளிகள் மாதிரி அடுத்த வருஷம், ஒரு அம்மாவா நான் என் குழந்தையோடும், குடும்பத்தினர்களோடும், குதூகலமா தீபாவளியைக் கொண்டாடணுங்கறதுதான் என்னோட இந்தத் தலைதீபாவளி விஷ்'' என்கிறார் விநோதினி.

- நளினி சம்பத்குமார்



உங்கள் குழந்தைகளின் மழலைப் பேச்சுக்களையும், பாட்டுக்களையும் (கேசட்டில்) பதிவுசெய்து வைத்தால், அவர்கள் பெரியவர்கள் ஆனதும் போட்டுக் கேட்க மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கும்.

– ராஜிபார்த்தசாரதி,
திருச்சி - 21.



பண்டிகைகளால் பெண்களுக்கு உடல் உழைப்பு, செலவு என பல சங்கடங்கள் இருந்தாலும் முடிவில் கிடைப்பது மனசந்தோஷமே என்பது எனது அணி! புத்தாடை கட்டி, புதுப்புதுப் பலகாரங்களை உண்டு, உறவினரோடு உறவாடி, உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் கரை புரண்டோட களிக்கின்ற பண்டிகைகள் நமக்கு சந்தோஷத்தையே வழங்குகின்றன.

வருடம் முழுவதும் மனத்தில் ஏற்படும் சோர்வுகளுக்குப் பண்டிகைகள்தான் இடைவேளை! இதயத்தை ரீசார்ஜ் செய்து புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கு பண்டிகைகள் ஒரு வாய்ப்பு!

- ஸ்ரீசெல்வ அரசி, வாழப்பாடி

வக்கிரத்தை வாழ்விலிருந்து வழித்தெடுத்து, எளிமையான அன்புப் பாதையைக் காட்டுவது பண்டிகை திருநாட்கள். திக்கொன்றாய் சிதறிக் கிடக்கும் குடும்ப உறவுகள் ஒருங்கிணைந்து மகிழ்ச்சியில் திளைப்பது பண்டிகை நாட்களில்தான்.

கடவுள் மீது ஒவ்வொரு மனிதனும் கொண்



வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து, நடுவராக இருந்து, அருமையானத் தீர்ப்பு சொன்ன திருமதி. அனுராதா கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு ஜே!

இந்தப் பிரபஞ்சமே அன்பு நிறைஞ்சதுதான். அன்பு இல்லாத உலகத்தை நினைச்சுக் கூடப் பார்க்க முடியாது. பரபரப்பான சூழ்நிலையில குடும்பத்திலேயே ஒருத்தொருக்கொருத்தர் அன்பை வெளிக்காட்ட முடியறதில்லே. இதில் உறவினர்கள், நண்பர்களிடம் மட்டும் எப்படி அன்பை வெளிப்படுத்த முடியும்? அதோடு இன்னிக்கு நம்ம

பண்டிகைகளால் பெண்களுக்

விண்ணை முட்டும் விலைவாசியில் வரிசையாகக் கைகோத்து வரும் பண்டிகை நாட்களில் பெரியவர்கள், சிறியவர்களின் நியாயமான ஆசைகளைச் சரியாக நிறை வேற்ற முடியாமல் அடுத்த வருடம் அமர்க்களமாகக் கொண்டாடுவோம் என்று சொல்லி ஆறுதல்படுத்தும்போது மனம் மகிழ்ச்சியில் திளைக்குமா?

- வி.பத்மாவதி,
திருப்பத்தூர்.

உலகப் பொருளாதார நெருக்கடி நிலவி வரும் இக்கட்டில் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது நடுத்தர வர்க்கம்தான். மாத வருமானத்தில் பட்ஜெட் போட்டுக் குடும்பம் நடத்தினாலும் விலைவாசியை ஈடு கட்டுமளவு வருமானம் வளரவில்லை. அப்புறம் எப்படி விருந்து, விழா கொண்டாட்டம்?

-பிருந்தா சுந்தரம்,
சென்னை-26.

டுள்ள நம்பிக்கையைப் புதுப்பித்து ஆழப்படுத்துவதோடு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள உறவை வலுப்படுத்துவதும் பண்டிகைகள்தான்!

-எம். பானுமதி, திருச்சி-8.



இன்றைய பரபரப்பான சூழலில், பெரும்பாலோரின் உடல்நலப் பாதிப்புக்கு அடிப்படைக் காரணம் தேவையற்ற டென்ஷன்தான். அதிலிருந்து நம்மை ஓரளவு விடுபட வைத்து, இதமான எதிர்பார்ப்பையும், உற்சாகத்தையும் தருபவை பண்டிகைகள். உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரிடையே அன்னியோன்னியத்தைக் கூட்டித் தருவதால் பண்டிகைகளால், பெண்களுக்குச் சந்தோஷமே!

- எம்.ஜெயலக்ஷ்மி, லக்ஷ்மிபுரம்.

புதிய பகுதி ஆரம்பம்!

வாழ்க்கை முறையும் டென்ஷன்லதான் போய்க்கிட்டிருக்கு. கூடவே மனஅழுத்தம். இதற்கெல்லாம் வடிகால் தர்ற விஷயம் பண்டிகைகள்தான்.

பண்டிகைகள் கொண்டாடும் போது குடும்பத்தை மட்டுமல்ல, உறவினர்களையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்தற மிகப் பெரிய பொறுப்பு நம்மகிட்ட இருக்கு. தவிர, நம்ம குழந்தைகளுக்கும் நம்ம பாரம்பரியம், கலாச்சாரம்னு கற்றுத்தர வேண்டியிருக்கே. அன்பை வெளிப்படுத்தற பண்டிகைகளால கருத்து வேற்றுமை கொண்ட உறவினர்கள் கூட நட்பு பாராட்டும்போது பண்டிகை பயனுள்ளதாகிறது.

உதாரணமா தீபாவளிங்கிறது நரகாசுரனை வதம் செய்த நாள்னு சொல்லுவாங்க. ஆனால் யோசிச்சு பார்த்தா, நரகாசுரன் மனசுல இருந்த அகங்காரத்தை வெளியேற்றி, அவனுக்குள்ளிருந்த அன்பை வெளியே கொண்டு வந்ததா சொல்லலாம். மதங்களில் வேறுபாடு இருந்தாலும் அவற்றோட கொள்கை ஒண்ணுதான். எல்லா மதமும் அன்பா

சந்தோஷமே... சங்கடமே...!

இடமின்மை, நேரமின்மை, விலைவாசிக் கொடுமை, சுமுகமான உறவின்மை போன்றவை பண்டிகைகளைக் கொண்டாட முடியாமல் சங்கடப்படுத்துகின்றன. இவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கிக் கொண்டாடினாலும், சமைத்ததை ரசித்துப் புசிக்க, பண்டிகைகளின் மகத்துவத்தை உணர, பெரியோரிடம் ஆசிவாங்க என்றில்லாமல் கன்னாபின்னா டி.வி. நிகழ்ச்சிகள் நுழைந்துவிட்டால் சந்தோஷமெங்கே? சங்கடந்தேன்!

–எஸ்.ஜம்பகலக்ஷ்மி, கி.தாம்பரம்.



பண்டிகைன்னாலே ''அது பொம்பளைங்க சமாச்சாரம்'' என ஆண்களும், குழந்தைகளும் ஹாயாக டீ.வி.யிலே சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் பார்க்கறதும், பட்சணத்தை டேஸ்ட் பண்ணி விமர்சனம் பண்றதும்தானே! ஒத்தை ஆளா நின்னு

சந்தோஷமே...

மேலைநாட்டுக் கலாசாரம் பரவி வருகின்ற இந்தக் காலகட்டத்தில் நம்முடைய பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுவதில் சந்தோஷமே. இதனால் குழந்தைகளுக்கு உறவுகள், பாலமாக அமையும். குழந்தைகளும் பண்டிகைகளின் தாத்பரியத்தை அறிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும்.

- ஆர்.சபிதா, வேப்பேரி.

பத்து மாதங்கள் பத்தியமிருந்து பத்திரமாய்க் கருவைப் பாதுகாப்பதில் பலவித சங்கடங்கள் இருந்தாலும், குழந்தை பிறந்ததும் அதன் முகம் பார்த்து அகம் குளிர்கின்ற தாயின் நிலையைப் போன்றதே பண்டிகைகளால் பெண்கள் மகிழ்ச்சி கொள்வதும்!

- எஸ்.செந்தமிழ்குயிலி, சேலம்.

பண்டிகைகள் என்னைப் பொறுத்தவரை நூறு மடங்கு சந்தோஷம்தான். எப்படா வருமென்று காத்திருந்து திட்டங்கள் போட்டு, [அதுவும் நவராத்திரி என்றால் தனி சந்தோஷம்தான்] செய்யும் போது, மனதில் உற்சாக ஊற்றுதான்.

-சுரேஷ், ஆதம்பாக்கம்.

இருக்கணும்னுதான் வலியுறுத்துது.



சில பேரு பண்டிகைன்னா சங்கடம்னு சொல்லியிருக்காங்க. சங்கடம் இல்லாத வேலை ஏதாச்சும் இருக்கா? வேலைக்குப் போறது கூட சங்கடம்தான். அதனால போகாமலா இருக்கோம்? அதை விடுங்க. வயிற்றுவலியில் இருக்கிற உங்களை உங்க கணவர், சினிமாவுக்குக் கூப்பிடுறாரு. உடனே நீங்க, ஃபீனிக்ஸ் பறவை மாதிரி சிறகடிச்சுக் கிளம்பறதில்லையா?

என்ன காரணம்? சினிமா மேல் உங்களுக்கிருக்கிற பிரியம். என்ன சங்கடம் வந்தாலும் அந்த மகிழ்ச்சியைத் தேடி ஓடறீங்களே, அப்படித்தாங்க உடல் உழைப்பு, விலைவாசி, பொருளாதாரம்னு உங்களைச் சங்கடப்படுத்தினாலும் பண்டிகைகளால அன்பு என்ற விலைமதிப்பில்லா பொக்கிஷம் கிடைக்கும்போது இறுதியில் சந்தோஷந்தாங்கிறதால என்னோட கருத்து பண்டிகைன்னாவே சந்தோஷம்... சந்தோஷம்... சந்தோஷம்தான்!

டென்ஷனோட பட்சண வேலையை முடிச்சு அசந்து சித்த படுத்தோம்னா, ''விருந்தாளி வந்திருக்காக. வந்து கவனிக்கிறியா?''ன்னு வீட்டுக்காரரோட அதட்டல் வேற.

–மல்லிகா அன்பழகன், சென்னை–78.

பண்டிகை என்றால் ஆண்கள், பணத்தைக் கொடுத்து பெண்கள் தலையில் பொறுப்பைக் கட்டி விடுகிறார்கள். பிறகு பொறுப்பா செய்யலைங்கிற குறை வேற. அப்புறம் எப்படி சந்தோஷம் இருக்கும்?

– பாலாஜிகணேஷ், சிதம்பரம்.

பண்டிகை வருகிறது என்றாலே, கூடவே பயமும் வருகிறது. ''இந்த விலைவாசி உயர்வில் பண்டிகை அவசியமா?'' எனக் கேட்கும் கணவர். சிக்கன பட்ஜெட்டில் செய்தால், ''எனக்கு விளம்பரத்துல வர்ற அந்தப் பட்டுப் பாவாடைதான்''னு அடம்பிடிக்கிற மகள், அப்புறம் சந்தோஷத்துக்கெங்கே இடம்?

–கீதா கோகுலநாதன், அம்மாப்பேட்டை.

சங்கடமே...





ரூ. 5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி-8 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. ஏ.கே. லலிதா, திருவண்ணாமலை.
2. எஸ். மாலதி, சென்னை-44.
3. கே. சுப்புலக்ஷ்மி, பவானி.
4. கே.பானுமதி, குளித்தலை.
5. எம்.வெங்கட், ஆலப்புழை.
6. என்.கஜலக்ஷ்மி, கும்பகோணம்.
7. மைதிலி புருஷோத்தமன், பாண்டிச்சேரி.
8. சி.வசந்திமதிவாணன், அரூர்.
9. சுதா ஜெயகர், சென்னை-91.
10. எஸ்.சுந்தா செந்தில், திண்டுக்கல்.
11. எஸ்.கோமதி, வடமதுரை.
12. வி.ராஜலக்ஷ்மி, கோயமுத்தூர்.
13. எஸ்.சாவித்திரி, சிதம்பரம்.
14. எஸ்.கீதா, பெங்களூரு-97.
15. ஆர்.லெக்ஷ்மி, வாணியம்பாடி.
16. பி.எஸ்.நிர்மலா, திருப்பாலை.
17. எம்.ஷகீலாபானு, கிளியனூர் அஞ்சல்.
18. என்.ரமணி, திருச்செந்தூர்.
19. வெ.ரகுநாதன், திருச்செங்கோடு.
20. உமாதேவி, சேலம்-15.

செப்டெம்பர் 2009ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி-8 விடைகள்

1.பத்மாவதி 2. வாயு 3. கங்கை 4. சிவலிங்கமாக 5. கொல்கத்தா 6. முருகன் 7. பரசுராமன் 8. புவனேஸ்வரி தேவி 9. திருமகள் 10. மயில்

மங்கையர் மலர் அக்டோபர் 2009

"பட்டுப் புடைவையா? அது பழைமைவாதிகளுக்குத் தான்''னு பதுங்கின டீன் ஏஜ் பெண்களை ''பட்டுப் புடைவையில நான் பட்டாட்டமிருக்கேன்னு'' சொல்ல வைத்த ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ், தீபாவளிக்கு வோக் சில்க் புடைவையை (Vogue silk) அறிமுகப்படுத்தியிருக்காங்க.

அசல் பட்டுல சின்ன ஜரி வொர்க், ஃபேன்ஸியா செய்து, அதிலேயும் ஜரியில முன்பக்கம் (Where there is love there is life) பொன்மொழி பதிச்சிருக் கிறதுதான் ஹைலைட். லைட்கலர்ஸில் மட்டும் கலர் ஜரி வொர்க் பார்க்க பளபளக்குது.

''பட்டுப் புடைவையா? ஃபாஷன் புடைவையா?''ன்னு கேட்டா?

''இப்பல்லாம் காலேஜ் கேர்ள்ஸ் புடைவையைத்தான் அதிகம் விரும்பறாங்க. வருங்கால தலைமுறைக்கு பிடிக்கணுமில்ல. அதான் பட்டுப் புடைவையை ஃபாஷன் புடைவையா கொடுத்திருக்கோம்'' என்கிறார் ஜெயஸ்ரீ ரவி.

பொன்மொழி இருக்கிற இடத்துல போகப் போக திருக்குறள் (ஆங்கிலம்) சுட கொடுக்கப் போறாங்களாம்.

ஆரம்ப விலை 5000/-தாங்க.

சும்மா ஜமாயுங்க...

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஃபோன்: 044-2432 3334



பட்டுப் புடைவையில் பளிச் பழமொழி!

குடைச்சல் தரும்

கடந்த பத்து மாதங்களாக, நிலவைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்த 'சந்திராயன்' இந்திய விண்கலம், ஆயிரக் கணக்கான புகைப்படங்களை எடுத்து பூமிக்கு அனுப்பியது. அதன் எக்ஸ்ரே ஸ்பெக்ட்ராமீட்டர் மூலம் சந்திரனில் நிறைய கால்சியம், அலுமினியம், மக்னீஷியம், டைடனியம், இரும்பு போன்ற மூலகங்கள் இருப்பதைக் கண்டு பிடித்துள்ளது.

பீகாரில், உடலுக்குள் இருக்க வேண்டிய இதயம், மார்புக்கு வெளியே இருந்தபடி, ஒரு குழந்தை பிறந்தது. இந்திய மருத்துவக்கழக மருத்துவர்கள், பல மணி நேரம் போராடி, இதயத்தை உள்ளே வெற்றிகரமாகப் பொருத்தினர். ஆனாலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைபாடுடன் பிறந்த அக்குழந்தை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் 22 நாட்கள் நார்மலாக இருந்துவிட்டு, பிறகு நிமோனியா ஜுரம் வந்து இறந்துவிட்டது!

ஆஸ்கர் விருது பெற்ற 'ஸ்லம் டாக் மில்லியனர்' தயாரிப்பாளர் டேனி பாயில், மீண்டும் மும்பையை அடிப்படையாகக் கொண்டு 'பாம்பே வெல்வெட்' படத்தைத் தயாரிக்கிறார். இந்திய உச்ச நட்சத்திரங்களான ஆமீர்கான், ஷாருக்கான், ஜான் ஆப்ரஹாம் ஆகியோர் இதில் நடிக்கின்றனர்.

சென்னை திரைப்படக் கல்லூரியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றவர் எம்.பி.ஏ. பட்டதாரியான நந்தினி. இவர் இயக்கும் 'திருதிரு துறுதுறு' மெல்லிய காதல் இழையோடும் நகைச்சுவைக் கலந்த படமாம்.



* ஜான் ஆப்ரஹாம்



* எதிர்நீச்சல் ஸ்ரீராம்

இயக்குநராக இவர் வெற்றி பெற நம் வாழ்த்து!

லக்னோவைச் சேர்ந்த யுக்ரத்னா ஸ்ரீவத்சவா பதின் மூன்று வயதுப் பெண். இந்தக் கெட்டிக்காரச் சிறுமி, ஐக்கிய நாடுகள் சபையில், பருவ நிலை மாறுதல் பற்றிய கருத்தரங்கில் சிறப்புரை ஆற்றி, இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்த்தாள். ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பசுமைக்கான, க்ரீன் ஹவுஸ் திட்டத்தின் ஒரு பகுதிதான் இந்தக் கருத்தரங்கம்.

1855-ம் ஆண்டு ஃபிஜித் தீவு அருகே காணப்பட்டது பெட்ரேல் (Petrel) பறவைகள். 130 வருடங்களுக்குப் பிறகு மே மாதம் ஃபிஜியின் ஆளரவமற்ற 'காவ்' தீவில்தான் இப்பறவை மீண்டும் தரிசனம் தந்தது.

டெல்லியில் காஜுரிகாஸ் பகுதியிலிருந்த அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில், கூட்ட நெரிசலில் சிக்கி ஐந்து மாணவிகள் உயிரிழந்தனர். முப்பத்தைந்து பேருக்கு மேல் படுகாயம். காலாண்டுத் தேர்வுகள் நடந்து கொண்டிருந்தன. மழை,

குரங்குக் காய்ச்சல்!



* பெட்ரேல் பறவை



* காதல் மன்னன்

பரீட்சை ஹாலின் இட நெருக்கடி இவற்றால், மாணவர்களை முதல் மாடிக்குப் போகச் சொல்லி உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டதும், முண்டியடித்து மாணவர்கள் ஓட, அந்த நெருக்கடியில் இந்த விபத்து ஏற்பட்டது.

பன்றிக் காய்ச்சலைத் தொடர்ந்து அடுத்த குடைச்சலைக் கொடுக்க வந்து விட்டது 'மங்கி மலேரியா'! இந்தோனேஷியா, மலேஷியா நாடுகளில் உள்ள குட்டைவால் குரங்குகளால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறதாம். இந்தியாவில் குட்டைவால் குரங்குகள் இல்லையென்றாலும்... பயணிகள் மூலம் பரவுகிற அச்சம் இருக்கிறதே!

அமெரிக்க எரிசக்தித் துறையில், நவீன ஆராய்ச்சிப் பிரிவின் பொறுப்பாளராக இந்தியர் ஒருவரை நியமித்துள்ளார் அதிபர் ஒபாமா. மும்பையைச் சேர்ந்த இவரது பெயர் அருண் மஜூம்தார்.

கோவை அமிர்தா பல்கலையில் சி.பி.எஸ்.சி. பள்ளிகளுக்கிடையேயான தென் மண்டல நீச்சல் போட்டிகள் நடத்தப் பட்டன. இதில் சென்னை மாணவர் ஸ்ரீராம், (12 வயது) 100 மீட்டர் பிரிவில் வெற்றி பெற்றார்.

மத்திய அரசின் தூர்தர்ஷன் சேனல், டில்லியில் முதன் முதலாக ஒரு சாதாரண கூரைக் கட்டடத்தில் 1959ம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 15-ம் தேதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இந்தப் பொன் விழா ஆண்டின் சிறப்பாக, முதன் முதலாக ஹை டெஃபினிஷன் என்ற தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தத் திட்டமிட்டுள்ளனர்.

ஐம்பது வருடங்களுக்கு மேலாக திரையுலகிலிருந்து இருநூறு படங்களுக்கு மேல் நடித்த ஜெமினிகணேசனைப் பற்றிய படம் ஒன்றை அவரது மகள் டாக்டர். கமலா செல்வராஜ் தயாரித்துள்ளார்.

தொண்ணூறு நிமிடங்கள் ஓடும் இப்படத்தில் ஜெமினிகணேசன் பிறந்ததிலிருந்து அவரது வாழ்க்கை சித்திரிக்கப்பட்டுள்ளது. கமலஹாசன், சிவகுமார், சோ, பிரபு போன்ற பல நடிகர்கள்,

ஜெமினிகணேசனைப் பற்றிப் பேசியிருக்கிறார்கள். கூடுதல் சிறப்பாக, கலைஞரும், ஜெமினி கணேசனின் தமது நட்பு, நிறைகளைப் பற்றிப் பேசியிருக்கிறார்.

எல்லையோரப் பாதுகாப்புப் படையில் (BSF) முதன்முறையாக 178 பெண்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர். 38 வார கடுமையான பயிற்சிக்குப் பின்னர், இவர்கள் பஞ்சாப், பங்களாதேஷ் போன்ற எல்லைகளில் பாதுகாப்புப் பணிகளில் நியமிக்கப்படுவர்.



* துறு துறு இயக்குநர்

சென்னை தரமணியில் டைடல் உயிரியல் தொழில்நுட்பப் பூங்கா (Bio Technology)வில் 11 லட்சம் சதுர அடிபரப்பில் ஆராய்ச்சிக்கூடங்கள் நிறுவப்பட உள்ளன. உயிரியல்நுட்பமும், தகவல் தொழில் நுட்பமும் இணைந்த அற்புத விஞ்ஞான வளர்ச்சியாய் இவை அமையுமாம். தமிழகத்தில் உள்ள உயிரியல் வளங்களைக் கண்டறிந்து, மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம், புதிய தொழில்கள் வளர இவை உதவப் போகின்றன.

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**



பளபளக்கும் முகம் வேணுமா?

புற்று மண் அல்லது நண்டு வளை மண். இரண்டில் ஏதாவதொன்றை வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து, இடித்துச் சலித்து 75 கிராம் அளவில் பொடி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

எலுமிச்சம் பழத்தோலைக் காயவைத்து, அதை மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடியாக்கி 25 கிராம் அளவில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த இரண்டு பொடிகளையும் நன்றாகக் கலக்கவும். தினமும் ஐந்து கிராம் அளவு எடுத்து நீர் விட்டு, சந்தனம் போல் குழைத்து முகத்தில் தடவவும்.

ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவும்.

இப்படித் தொடர்ந்து ஒரு வாரம் அல்லது பதினைந்து நாள் செய்யவும். பிறகு, உங்கள் முகம் பளபளவென்று மாசுமருவின்றி மின்னும்!

- டாக்டர் சுபிச்சா, தஞ்சாவூர்.



இடைவெளி!

மகனே!
நீ ஐந்து மாதக் குழந்தையாய்
இருக்கையில் எனக்கும் உனக்கும்
இடைவெளி என்பதே இல்லை
சதா என் கைகளில்தான்!
ஐந்து வயதினிலோ
என் முந்தானை பிடித்து.
சுற்றிச் சுற்றி வந்தாய்,
பத்து வயதினிலோ
என் விரல் பிடித்து நடந்தாய்!
பதினைந்து வயதினிலோ
பத்தடி தூரத்தில் சினேகமாய்;
என் பக்கம் நடக்குமளவுக்கு இருந்த இடைவெளி
உன் இருபது வயதினிலே
விண்ணுக்கும் மண்ணுக்குமாய்
ஆகிப்போன மர்மம்தான் என்ன?
இன்னும் உன் முப்பது, நாற்பதுகளில்
உனக்கும் எனக்குமிடையில் அந்த
இடைவெளியைத் தவிர வேறு ஏதும் இராதோ?
என்ற அச்சத்தில் அம்மா!

—லட்சுமி.டி., செம்மண்டலம்.

வெளியூர் செல்லும்போது குறிப்பாக உள்ளாடைகள் வாங்க வேண்டாம். ஏனெனில், ஒரு கம்பெனிக்கு ஒரு கம்பெனி அளவுகள் மாறுபடுகின்றன. நாம் வழக்கமான அளவில் சொல்லி அது வேறு பிராண்டாக இருந்தால் பொருந்தாமல் போய் விடும். மாற்றிக் கொள்ளவும் முடியாது.

- சுபஸ்ரீ வாசுதேவன், தஞ்சை.

பத்திரிகைகளில் வரும் முக்கியமான விளம்பரங்கள், செய்திகளை வெட்டி சேகரித்து வைத்துக்கொண்டால் திருமணம், விழாக்கள் போன்ற சமயங்களில் பெரிதும் உதவும்.

- எஸ்.மீனலோசினி, திருத்தங்கல்.

காலாவதியான மாத்திரைகளை, பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து, செடி கொடிகளுக்குத் தெளித்தால் பச்சை பசேலென்று இருக்கும்.

- கீதா அரிகரன், கொல்லம்.

அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு இவற்றை வறுத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

- மீனாட்சி குருராஜ், கருமண்டபம்.



மோர்குழம்பு செய்து இறக்கியதும் பொரித்த உளுந்து அப்பளம் இரண்டை நொறுக்கிப் போட்டு மூடிவைத்து விடுங்கள். மோர்குழம்பு வாசனையும், சுவையும் ஊரைக்கூட்டும்!

- ஜெயலக்ஷ்மி கோபாலன், சிட்லபாக்கம்.



டூவீலர் வைத்திருப்பவர்கள் போக்குவரத்து சிக்னலில் நிற்கும்போது வண்டியை 'ஆனி'லேயே வைக்காமல் அணைத்து விட வேண்டும். சிக்னல் விழ நான்கைந்து வினாடிகள் இருக்கும்போது ஸ்டார்ட் செய்யலாம். இதன் மூலம் பெட்ரோல் சேமிக்கப்படும்.

- ப.கோபிபச்சமுத்து, கிருஷ்ணகிரி-1.

மழைக்கோட்டு மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால், நல்ல மழையிலும் எதிரே வரும் வாகன ஓட்டுநருக்கு பளிச் சென்று தெரியும்.

- என்.விஜயலக்ஷ்மி, தபோவனம்.

உபயோகிக்கப் படாத ஸ்டாம்புகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொண்டு விட்டால் கவலை வேண்டாம். அந்த ஸ்டாம்புகளை ஃப்ரீசரில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்தால், கிழியாமல், சுலபமாகப் பிரித்து விடலாம்.

- மீனாட்சி குருராஜ், திருச்சி.


with blessings of
T.R. Joshi
தூய்மையான வைரங்கள்,
பாரம்பரியமிக்க வடிவங்கள்,
129 வருட பாரம்பரியம்...
வைர நகைகளின்
தாயகம்!
Joshis'
Diamond Merchants & Jewellers
V. Bhavanishanker Joshi, 18, "Sudarsan Manor"
16, Hanumantha Road Balaji Nagar, Royapettah, Chennai - 600 014
Ph : 2813 3162, 2813 3062 Mobile : 94442 25807, 98410 87661
e-mail: joshidiamonds@gmail.com | Website : www.joshisdiamonds.com
வைர நகைகளின் முதல் தேர்வு...


இதம் தந்து
ரணம் ஆற்றும்
SAIBOL
For Cuts, Itches, Boils, Eczema, Scabies, Pimples Etc. Etc.
எரிச்சல் தரும் தீப்புண்ணின் மேல் சைபால் தடவுங்கள்.
எரிச்சலைப் போக்கி இதம் தரும்.
சைபால்
BEST SKIN OINTMENT
வெட்டுக்காயம், சொறி சிரங்கு, வேனல் கட்டி, முகப்பரு,
சேத்துப்புண், பித்தவெடிப்பு, தேமல் முதலிய
சரும வியாதிகளுக்கு சிறந்தது.
70
முகப்பரு
படை
பித்தவெடிப்பு
சேத்துப்புண்
Mfrs.: THE SOUTH INDIAN MFG. CO., MADURAI - 20. Ph: 2534108
உரிமையாளர் சைபால் S. சங்கர நாராயணன்
எப்போதும் வீட்டில் வைத்திருங்கள் சைபால்

விடிந்தால் தீபாவளி! கிரீன் கார்ட் கிருஷ்ணகுமார் மனத்தில் தான் பத்து வருடத்துக்குப் பிறகு அனுபவிக்கப் போகும் தீபாவளி சுவாரஸ்யங்களை மனத்தில் நூறு கிலோவும், தன் தலைதீபாவளி கொண்டாட்டத்திற்காக மனைவிக்கும் மனைவியைச் சார்ந்தவர்களுக்குமாக இரண்டு பெட்டியில் அறுபது கிலோவுமாக சுமந்தபடி மீனம்பாக்கத்தில் இறங்கியபோது யாரும் கேட்பாரற்று அம்போவென நிற்கும்படியானது. விசா வாங்காத மனைவி கூட வரவேற்க அங்கில்லை.

சரி, நடுநிசியாகிவிட்டதால் யாரும் வரவேற்க வரவில்லை போலும் என்று சமாதானம் செய்து கொண்டு டாக்ஸி ஏறினான். மாமனார் வீடு, கூப்பிடு தூரத்தில் நங்கநல்லூரில் தான் இருந்தது. ஊரிலோ தெருவிலோ அடுத்த நாள் தீபாவளி என்பதற்கான தடயமே இல்லாதிருந்தது. ஆனால் எல்லோர் வீட்டிலும் விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்ததோடு ஒரே கூச்சலும் கும்மாளமுமாகக் காதில் விழுந்தது.

டாக்ஸி டிரைவர் இறக்கி வைத்து விட்டுச் சென்ற இரண்டு பெட்டிகளையும் இழுக்க முடியாமல் இழுத்துக் கொண்டு சென்ற கிச்சா, காலிங் பெல்லை பலம்கொண்ட மட்டும் அழுத்தியும் யாரும் வரவில்லை. ஆனால் யாரும் தூங்காமல் இருப்பது மட்டும் தெரிந்தது.

பத்து நிமிட கதவு தட்டலுக்குப் பிறகு, ''யாரு இந்த அர்த்தராத்திரியிலே வந்து தொந்தரவு பண்றது?'' என்று மாமனாரின் குரல் உள்ளேயிருந்து கேட்க, கதவு திறக்கப்பட்டது.



பெட்டியில்

''அடடே! மாப்பிள்ளையா! ஓகோ தலைதீபாவளின்னு வர்றதா சொல்லியிருந்தீங்க இல்லே... பாருங்க மறந்தே போச்சு. டீ.வி.யிலே 'குத்தாட குஷியாய் ஆட' நிகழ்ச்சி ஃபைனல் புரோக்ராம் இன்னிக்குத்தான். தீபாவளிக்கு முன் ராத்திரி வைச்சவன் சட்டுபுட்டுனு முடிக்காம நடுவிலே ஆயிரம் விளம்பரத்தோட இழுக்கறான்... யார் 'சூப்பர் குத்து நாயகி'ன்னு தெரியலே... நாங்களெல்லாம் பானுஸ்ரீக்குத்தான் எஸ்.எம்.எஸ். வோட்டு போட்டிருக்கோம்.''



பானுமதி நம்பர் ஒன்ணாக வந்ததில் காட்டிய மகிழ்ச்சியைக் கூட, கட்டிய கணவன், தீபாவளிக்கு வந்ததில் காட்டவில்லை.

அடுத்த நாள் தீபாவளி அதிகாலை.

''சட்னு மாப்பிள்ளையும் நீயுமா வந்து உட்காருங்கோ. உங்க தலையிலே எண்ணெயை வைச்சுட்டுப் போறேன். அஞ்சு மணிக்கு 'டாண்'னு அல்வா நந்தா சுவாமிகள் அருள்வாக்கு போட்டுடுவான்...'' என்று மாமியார், தன் மனைவி புவனாவை அவசரப்படுத்தியதைக் கேட்டு எதற்கு வம்பென்று கிச்சா எழுந்து மங்கள ஸ்நானத்திற்காகப் போய் மனையில் உட்கார்ந்தான்.

தன் தலையில் சூடாக எண்ணெயை எடுத்து மாமனார் வைத்துக் கொண்டிருக்க, பக்கத்திலிருந்த மாமியார், ''கடங்காரா நாசமா போக... உன் தலையில் இடி விழ'' என்று தன் பங்குக்கு சூடாகக் கொட்ட கிச்சா திடுக்கிட்டான்.

''நீங்க பயப்படாதீங்க மாப்பிள்ளே... உங்க மச்சினன் சிவா கடங்காரனைதான் திட்டினேன். பின்னே அருள்வாக்குக் கேட்கணும்னு வைச்சிருந்த சானலை மாத்தி வேற ஏதோ கண்றாவியை போட்டுட்டான் பாருங்க'' என்று மாமியார், கிச்சாவை சமாதானம் செய்தாள்.

மாட்டிய தீபாவளி!

அகிலா கார்த்திகேயன்

மாமனார், சம்பந்த சம்பந்தமில்லாமல் ஏதோ பேசுவதாகக் கிச்சாவிற்கு அப்போது தோன்றியது. ஆனால் ஒட்டு மொத்த குடும்பமும் தான் மங்குமங்கென்று அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருப்பதைக் கூட லட்சியம் செய்யாமல், டாப் ஒன்னில் வந்த பானுமதி ஐந்து லட்ச ரூபாய் பரிசு பெறும்வரை அந்த டி.வி. கூத்தாட்ட நிழ்ச்சியிலிருந்து கவனத்தை திருப்பாதிருந்ததைப் பார்த்தபோது கொஞ்சம் வியப்பாக இருந்தது.

கிச்சாவின் புது மனைவி புவனா,

கங்கா ஸ்நானம் முடிந்து புது தம்பதியினர் இருவரையும் உட்கார வைத்து, மாமனாரும் மாமியாரும் சீர்செய்து கொண்டிருந்தனர். மாமனார், மோதிரம்

போட்டார்.

''உன் கையை ஒடிக்கறேனா இல்லையா பார்!''

மாமியார் புடைவை, வேட்டி சட்டைகளை ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொடுத்தாள்.

''எல்லாத்தையும் இழந்து நீ நிர்கதியாய்தான் நிக்கப்போறே... என் சாபம் சும்மாவிடாது.''

விடாமல் அபசகுனமாகவே ஹாலில் இருந்து டீ.வி. ஓசை வந்து விழுந்து கிச்சாவை, திடுக்கிட வைத்தது.

யம் செய்வது எப்படி'ன்னு 'குக்'ராணி குமுதவல்லி ரொம்ப ஜோரா செஞ்சி காண்பிச்சாங்க'' என்று மாமியார், அல்ப லேகியத்துக்கும் டீ.வி. தொடர்பை ஏற்படுத்தி அதை உருட்டிக் கொடுத்தபோது கிச்சாவால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை!

பிறகென்ன? தீபாவளி களைகட்ட ஆரம்பித்தது. புதுமாப்பிள்ளை பெண்ணிற்கு ஸ்வீட் கொடுத்தார்கள். எல்லோரும் குதூகலமாகப் பட்டாசு வெடித்தார்கள். புஸ்வாணமும், சங்கு சக்கரமுமாக





புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு சிறிய பெயர்களாகச் சூட்டுங்கள். பிற்காலத்தில் பாஸ்போர்ட் மற்றும் வேலைக்கான விண்ணப்பப் படிவங்கள் பூர்த்தி செய்யும்போது அவர்கள் அதிக சிரமப்படத் தேவையில்லை. வெளிநாட்டினரும் எளிதில் உச்சரிக்கும் வகையில் பெயர் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

- வி.ஜானகி, சென்னை-78.

'திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை தினமும் இரவு எட்டரை மணிக்கு உங்கள் கனி டி.வி.யில் கண்டுகளியுங்கள்' என்று டீ.வி. அலற ஏதோ சீரியலுக்கான விளம்பரம்தான் இந்த நல்வாக்கினை அருளியதென்பது கிச்சாவிற்கு புலப்படலாயிற்று. மங்கலம் தரும் கங்கா நிகழ்ச்சியின் நடுவேதான் இந்த அமங்களம்!

''இந்தாங்கோ மாப்பிள்ளே இந்த லேகியம் சாப்பிட்டுப் பாருங்கோ கொஞ்சம் டிஃபரண்ட்டா இருக்கும். நல்லா ஜீரணமாகுமாம். நேத்தி 'லேகி

எங்கும் தீபஒளி வீச எல்லோருக்கும் முகத்தில் மகிழ்ச்சி கூத்தாடியது.

அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் தாங்கள் பண்ணிய பட்சணத்தோடு வர, இவர்களும் அங்கு போக பண்டிகை உற்சாகம்தான். கோயிலுக்குப் போனார்கள். அங்கே ஒரே கூட்டம். பட்டும் பகட்டுமாக எல்லோரும் புத்தாடையோடு கடவுளைத் தரிசித்த காட்சி கண்கொள்ளாக்காட்சி. திரும்பவும் வீடு வந்தவர்களுக்கு பால் பாயசம், வடை சகிதம் பிரமாதமான விருந்துதான்.

இப்படித் தீபாவளி களைகட்டியது



www.sowbaghya.com
சௌபாக்யா
திருவிழா கொண்டாட்டம்
உங்களது விழாக்கோலத்திற்கு வளம் சேர்க்க ஓர் அருமையான வாய்ப்பு மலர்ந்துள்ளது. ஒரு சௌபாக்யா கிரைண்டர் அல்லது ரைஸ் குக்கர் வாங்கினால் அதனுடன் ஒரு பளபளக்கும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அமெரிக்கன் ஹண்டி இலவசம்*.
இலவசம்*
COPPER BOTTOM
STAINLESS STEEL
AMERICAN HANDI
110V USA & CANADA
Sakthi
Swathi
Shree
TILTING
EASYCOOK
Annam
adsmith.in
SOWBAGHYA
அனைவருக்கும் பெருமை... அனுபவம் புதுமை...
32 A. North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 044 28341760 / 28342903.
13/1, Sri Devi Apartments, Lakshmikanthan Street, Pondy Bazaar, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 24350142.
5, Hasthinapuram Main Rd, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph: 22234420.
314, Perundurai Rd, Erode - 638 011. Ph: 0424 2269965 / 2260245
1254, Mettur Rd, (E.V.N. Rd), Erode - 638 011. Ph: 0424 2224499
DUBAI: M/s Hadi Enterprises, PO Box No.: 5833, Dubai. Ph: 04 3470310
SINGAPORE: M/s Anecons Private Limited, 128 Dunlop Street, Singapore - 209447. Ph: 063341566
COLOMBO: M/s Good Value Distributors, 267 Sea St., Colombo - 1. Ph: 011 2435842
MALAYSIA: M/s Ajantha Textiles, 20, 22, 24, 26 Jalan Tengku Kelana 41000 Klang, Selangor. Tel.: 03 3371 7571
அனைத்து முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்

நம் கிச்சாவிற்கல்ல. எல்லாம் 'பழம் பெரும் நடிகர் பாக்யசுந்தரத்தின், தலை தீபாவளி அனுபவங்கள்' என்ற டீ.வி. நிகழ்ச்சியில்தான். குடும்பமத்தனையும் துளிக்கூட நகராமல் டீ.வி. பெட்டியே கதி என தீபாவளியைக் கொண்டா டிக்கொண்டிருந்தது.

''அடுத்தது... பாபிலோன் சாத்தய்யா பட்டிமன்றம் மிஸ் பண்ணக்கூடாது.. பிரேக்கிலே மாப்பிள்ளைக்கு காப்பி போட்டுக் கொடுத்துட்டு வா... நடு விலே தொந்தரவு பண்ணாம இருப் பாரு'' மாமனார், ஹாலில் தன் மனைவி யிடம் சொன்னதை கிச்சா, பெட்ரூமி லிருந்து கேட்டு நொந்து போனான்.





உள்ளிப் பூண்டை, மிகவும் மிருதுவான குழம் பாக அரைத்து, அதில் சிறி தளவு எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றைக் கலந்து, கூந்தலில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு குளிக்கவும். இரண்டு, மூன்று குளியல்களில் பேன்கள் எல்லாம் துப்புர வாக அழிந்துவிடும்.

- பகவதி பிரவின், சென்னை-53.

அடுத்தடுத்து, புதிய பாடல்கள், பழைய ரீமிக்ஸ் பாடல்கள், இயக்குநர் இம்சாவோடு பேட்டி, 'நடுத்தெருவில் நரகாசுரன்' நகைச்சுவை நாடகம், ரஜினி யின் புதுப்பட முன்னோட்டம், காலம் கடந்த கமல் படம், விஜய் படம், என்று சானல் சானல்களாக மாற்றப்பட்டு வீடே பெட்டியின் முன்னால் பெட்டிப் பாம் பாக அடங்கிவிட்டிருந்தது. தீபாவளி யைத் தேடினாலும் கிடைக்கவில்லை. எல்லாவற்றையும் தொலைக்காட்சி பெட்டி விழுங்கி ஏப்பமிட்டிருந்தது!

'என்னடா இது பண்டிகைக்கு வந்த சோதனை' என்று கிச்சா நொந்துக் கொண்டிருந்தபோது 'செல்'லில் சிகாகோ நண்பன், ராம்ஜி பேசினான்.

''ஹலோ கிச்சா! ஹோஃப் யூ ஆர் எஞ்சாயிங் தீபாவளி அட் ஹோம்! எனக்கும் ரொம்ப ஆசையாதான் இருக்கு... தீபாவளியோட சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள், சுவாரஸ்யங் களையெல்லாம் பத்து வருஷமா மிஸ் பண்ணிட்டே இருக்கிறமோன்னு.''

என்று நண்பன் ஆதங்கப்பட்டபோது கிச்சாவுக்கு வேதனையான சிரிப்பு வந்தது.

ஹூம்! இதே சிகாகோவாக இருந் தால் தீபாவளியன்று குளித்து புத்தாடை யோடு வெங்கடாஜலபதி, சிவா விஷ்ணு, கோயில் என்று இந்தியர்களோடு மகிழ்ந்து, ராத்திரி மைதானத்தில் கிராக்கர்ஸ் ஃபங்ஷனை கண்டுகளித்து... என்று அவன் எண்ணவோட்டம் ஏங்கியது.

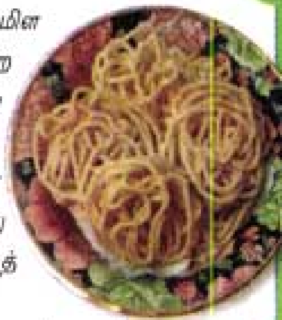
அக்கரை அமெரிக்கா மெய்யாலுமே பச்சைதான் என்று 'பச்சை கார்ட்' கிச்சா வுக்குத் தோன்றியது.

எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் நடிகை அமீதாவின் அமெரிக்க தீபாவளி ஏதோ ஒரு சானலில் தீபாவளி திருநாளை உருப்படவிடாமல் செய்து கொண்டிருந்தது! ●

பலே பட்சண டிப்ஸ்!



ஒரு கிலோ புழுங்கல் அரிசி, கால் கிலோ பொட்டுக்கடலை, 10 மிள காய் வற்றல் ஆகியவற்றை மிஷினில் அரைத்து, நெய் [அ] டால்டா கலந்து உப்புப் போட்டுப் பிசைந்து நாடா தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுத் தால் ருசியாக இருக்கும்.



- ஆர். அபர்ணா, சென்னை-4



கொரகொரப்பாக அரைத்து வறுத்த வேர்க்கடலை 1 கப் + தேங்காய்ப் பால் 1 கப்+ தண்ணீர் 1 கப்+ பச்சரிசி மாவு 2 டீஸ்பூன் + சர்க்கரை 2 கப் + நெய் 1 கப் அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கரைத்து கிளறவும். சுருள வரும்போது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி இறக்கவும்.

-கி.நிர்மலா, மயிலாடுதுறை

அவசரத் தேவைக்கு, சீஸ் துண்டுகளில் கூட பஜ்ஜி போட லாம். ருசி அபாரமாக இருக்கும்.



- ஏ.வாராகி,
திருவத்திபுரம்.

நாடா செய்யும் போது ஒரு டீஸ்பூன் ஓமத்தை அப்படியே கல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து, மாவில் கலந்து பிழிய மணமாக இருக்கும். கடலை மாவும் வயிற்றை ஒன்றும் செய் யாது.



-கே.எஸ்.
கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம்

எந்தப் பட்சணம் செய்வதாயிருந்தாலும் அரிசி மாவைச் சூடு வர வறுத்தால், கரகரப் பாக இருக்கும்.

- ஆர். பார்வதி, அம்பத்தூர்



வெல்லப்பாகு வைப்பதானால் ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யில் தூளாக்கிய வெல்லத் தைப் போட்டு, கிளறிக் கொண்டிருந் தால் பதமான பாகு வரும். தண்ணீரில் பாகு வைக்கும்போது சில சமயம் பக்கு வம் தவறும் வாய்ப்புள்ளது.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்-6.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளில் பாதங்களில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்பும் ஒன்று. என்ன மருந்து போட்டாலும், இந்தப் பித்தவெடிப்பு மட்டும் போகவே மாட்டேங்குது என்று அலுத்துக் கொள்பவர்கள் ஏராளம். பித்தவெடிப்பு போவதற்கான டிப்ஸ் இதோ உங்களுக்காக...



புறா இறகு பாதமா?

● தரம் குறைவான காலணிகளைப் பயன்படுத்தும் போது, பித்தவெடிப்பு ஏற்படும். காலணிகள் வாங்கும் போது, விலை மற்றும் டிசைனை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளாமல், தரமானது தானா என்பதையும் கவனித்து வாங்குவது நல்லது.

● பப்பாளிப் பழத்தை நைசாக அரைத்து, பாதங்களில் வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் தேய்க்க வேண்டும். அவை உலர்ந்ததும், பாதத்தை தண்ணீரில் நனைத்து தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால், பித்தவெடிப்பு குணமாகும்.

● மருதாணி இலைகளை நன்றாக அரைத்து, பித்தவெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து உலரவிட வேண்டும். பின் தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

● தண்ணீரைச் சூடுபடுத்தி, அதில் சிறிது உப்பு மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்க வேண்டும். அந்தத் தண்ணீரில் (சூடுதாங்கும் அளவு) பாதத்தைச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து, பிறகு, பாதத்தை சொர சொரப்பான ஸ்கிரப்பர் வைத்துத் தேய்த்துக் கழுவினால் பாதத்தில் காணப்படும் மேற்புறச் செல்கள் உதிர்ந்து பித்த வெடிப்பு ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும். பாதம் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

● வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையில் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து, பித்தவெடிப்பு உள்ள இடங்களில் பூசினால், பித்தவெடிப்பு நீங்கும்.

● விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து, அதில் சிறிது மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்து, அதை வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும்.

● வேப்பெண்ணெயில், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்துத் தடவினால், பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

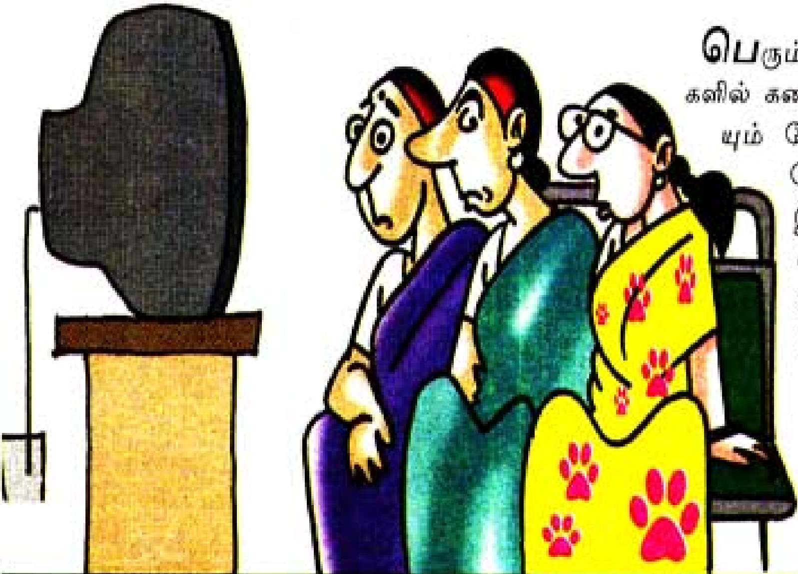
● தூங்குவதற்கு முன், காலை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி, சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்யவும். பித்தவெடிப்பு வராமல், பாதமும் பளிச் சென்று இருக்கும்.

– சுல்தானா, கீழக்கரை

பொதுவாக டீ.வி. தொடர்கள் எல்லாமே பொழுதுபோக்கு அம்சம் என்றாலும், நம்மால் முடிந்தவரை ஒருசில நல்ல விஷயங்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும். ஆனால், இப்போது வரும் பல மெகா தொடர்களில் அதிகளவில் வன்முறை,

வாசகர் குமுறல்

எல்லோரும் சாகத்தான் போகிறோம். தப்பு செய்தால் என்ன' போன்ற சிந்தனைகள் எழும் அபாயமுள்ளது. தொடர் நீண்டு கொண்டே போனாலும், தவறு செய்தால் உடன் தண்டனை கிடைக்கும் என்ற கருத்தையாவது புகுத்தலாமே!



பெரும்பாலான தொடர்களில் கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து வாழ்வது போன்ற காட்சியே இல்லை. யாராவது ஒருவர் இறந்து விடுகிறார், கொலை செய்யப்படுகிறார், விவாகரத்து, பிரிந்து வாழ்தல், அதுவும் இல்லை எனில்

பாஸிடிவ்வா பண்ணக் கூடாதா?

நெகடிவ் கேரக்டர்கள், எதிர்மறை எண்ணங்கள் மட்டுமே ஹைலைட் ஆகின்றன.

தவறு செய்பவர்கள் அனைவரும் ஜாலியாகவும், வசதியாகவும் இருக்க.. நல்லவர்களுக்கு, கஷ்டத்துக்கு மேல் கஷ்டம் வருவது போலக் காட்சிகள் உள்ளன. உண்மை பேசி, நியாயமாக இருப்பதால், சிறைக்குச் செல்வது, கெட்ட மகனைத் தாய் நம்புவது, நல்லவனை வெளியே அனுப்புவது, நல்ல கணவனை வீட்டை விட்டுத் துரத்துவது என சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இதைப் பார்க்கும்போது 'எல்லாரையும் இம்சைபடுத்திவிட்டு, தான் மட்டும் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். ஒருநாள்

அம்மா வீட்டோடு வாழ்கிறார். இதிலிருந்து இயக்குநர்கள் சுமுகமான நல்ல குடும்பங்களையே பார்த்ததில்லையோ என ஐயமாக உள்ளது.

நல்ல குடும்பங்களை டீவி தொடரில் பார்க்கும்பொழுது நாமும் இவ்வாறு வாழ வேண்டும்; விட்டுக் கொடுத்துப் போனால் நன்றாக இருக்கலாம் போன்ற நல்ல எண்ணங்கள் உருவாகலாம். இதனால் சமுதாயக் குற்றங்கள் குறையும்.

டீவி தொடர் இயக்குநர்கள் பணத்தையும், ரேட்டிங்கையும் மட்டுமே பிரதானமாகக் கொள்ளாமல் சமூக நல் நோக்குடன் சிந்திக்க வேண்டும்.

- ஜெ.லலிதா, காரைக்கால்

சொரியாசிஸ் (செதிலரிப்பு) நோயுடன் வாழ்தல்

சொரியாசிஸ் (செதிலரிப்பு நோய்) ஒரு ஆட்டோ-இம்யூன் நோயாகும். தனி மனிதரின் பரிணாம இயல்பால் அதை பரம்பரையாகப் பெறும் முறை மற்றும் நோய் தீவிரமாதல் போன்றவற்றியும் மாறுபாடுகள் உண்டாகின்றன.

சொரியாசிஸ் நோயின் அறிகுறிகள் ஒரு தனி மனிதரை அசவுகரியமாக உணரச் செய்கையில், அது அசௌகரியமாக அவன் அல்லது அவளின் தினசரி வாழ்க்கையில் குறுக்கிடவோ அல்லது முட்டுக்கட்டை போடவோ கூடாது. சொரியாசிஸ் நோயின் குணாதிசயமாக, ஒருவரின் சருமத்தில் சிவப்பு நிற செதில் திட்டுக்கள் தோன்றுவதால், சருமத்தின் தோற்றம் மாறுவதென்னவோ உண்மைதான். ஆனால், அது சமூகத்தில் நோயாளி கலந்துறவாடுவதை பாதிக்கக் கூடாது. நோயாளி, அவன் அல்லது அவளது உடல் தோற்றம் பற்றி சுய-பச்சாதாபம் கொள்ளவோ அல்லது குழப்பமடையவோ தேவையில்லை. சொரியாசிஸ் நோயுள்ளவர்கள் மற்ற அனைவரையும் போல் வாழவும், வேலை புரியவும் செய்யலாம் மற்றும் செய்யவும் முடியும். மேலும், சொரியாசிஸ் நோய் அறிகுறிகள் எந்த ஒரு வழியிலும், தனி மனிதர் ஒருவரின் திறமைகள், அறிவு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை பாதிப்பதில்லை.

சரும நிறத்திட்டுக்களில் சிவப்பு நிறம் அதிகமாதல் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் குறைதல் ஆகியவற்றுடன், செதிலரிப்பு நோய் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் ஒரு நோயாக உள்ளது. செதிலரிப்பு நோய் உள்ளவர்கள், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இக்கடுமையான நோயுடன் வாழ வேண்டியிருக்கும். இந்நோயை குணப்படுத்த எந்த ஒரு வழியும் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

செதிலரிப்பு நோய் கட்டுப்படுத்த முடியாதது அல்ல.வழக்கமான தினசரி நடவடிக்கைகள் மூலம், சொரியாசிஸ் அறிகுறிகள் அதிகரிப்பதை கட்டுப்படுத்த ஒரு சில நடவடிக்கைகளை நோயாளி எடுக்க முடியும்.

சுய -பராமரிப்பு

கீழ்க்கண்ட எளிய மற்றும் திறமையான நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவது மூலம், சொரியாசிஸ் நோயின் அறிகுறிகளை ஒருவர் தணிக்க இயலும்:

- தியானம் மற்றும் யோகா மூலம் மன அழுத்த அளவுகளை குறைக்க முயலவும்.
- குளித்த பின் அல்லது கை, கால்களை கழுவிய பின், சருமத்தை டவலால் அழுத்தித் துடைப்பதற்கு பதிலாக, கைகளால் சருமத்தில் மென்மையாகத் தட்டி உலரச் செய்யவும்.
- சோப் உபயோகிப்பதை தவிர்க்கவும். ஏனெனில், இது சருமத்தை உலரச் செய்துவிடும்.
- சருமத்தை சொறிந்து கொள்ளத் தோன்றினால், ஈரமான டவல்கள் அல்லது ஐஸ்-பேக்குகளை உபயோகிக்கவும்.
- சருமத்தை குத்தவோ, உரித்தெடுக்கவோ அல்லது சொறியவோ கூடாது.
- சருமத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளின் மீது மாயிஸ்ச்சரைசர்களை அதிக அளவில் உபயோகிக்கவும்.
- பருத்தி ஆடைகளை அணியவும், செயற்கை இழை ஆடைகள் அணிவதை தவிர்க்கவும்.
- மதுபானம் அருந்துவதையும், புகை பிடிப்பதையும் தவிர்க்கவும். ஏனெனில், அவை, செதிலுரிப்பை தீவிரமாக்குவதாக தெரிய வந்துள்ளது.

சொரியாசிஸ்-க்கான சரியான சிகிச்சை, நிவாரணத்தை உறுதி படுத்துகிறது

தற்சமயம் சொரியாசிஸ் குணப்படுத்த முடியாததாக உள்ளது. ஆனால், சிகிச்சை அளிப்பது மூலம், சொரியாசிஸை குணப்படுத்த முடியும். மருத்துவரால் அறிவுறுத்தப்படும் மருந்து அல்லது ஆயின்ட்மென்ட்டைத் தடவுவது (மேற்புற சிகிச்சை) மற்றும்/அல்லது புகைப்பட சிகிச்சை (ஃபோட்டோ தெரபி) ஆகியவை சொரியாசிஸ்-க்கான சிகிச்சையாகும். சொரியாசிஸ் வகை, உடல் மேற்பகுதியின் பாதிக்கப்பட்ட சதவிகிதம் மற்றும் நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொறுத்துதான் இந்நோய்க்கான சிகிச்சை தேர்வு இருக்கும். சிகிச்சை முறையை நோயாளி எவ்வளவு தூரம் பின்பற்றுகிறார் என்பதை பொறுத்துதான், எந்த ஒரு சிகிச்சையின் வெற்றியும் அமைகிறது.

இலேசானதிலிருந்து மிதமானது வரையான சொரியாசிஸ் நோய்க்கென, மேற்புற சிகிச்சைதான் முன்னிலை சிகிச்சையாகும். இதில் வைட்டமின் D அனலாகுகள், சாலிசைலிக் அமிலம், டித்ரனால், கார்டிகோஸ்டீராய்ட்ஸ் மற்றும் ரெடினாயிட்ஸ் போன்றவை அடங்கும்.

சாதாரண சொரியாசிஸ் நோய் நிர்வாகத்தில், வைட்டமின் D அனலாக் (கால்சிபோட்ரையல்) மற்றும் கார்டிகோஸ்டீராய்ட் (பீட்டாமெட்டாசோன் டைப்ரோபியோனேட்) ஆகிய இரண்டும் இணைந்த தயாரிப்பு மிகத் திறமையாக செயல்படுகிறது.

சிகிச்சையிலிருந்து போதுமான பலனை பெற்றதும்,நோயாளி, அவன் அல்லது அவளின் சமூக மற்றும் தொழில்முறைக் குழுக்களுடன் கலந்துறவாடுவதில் அதிக தன்னம்பிக்கையைப் பெறுகிறார். இதனால் நோயாளி, முன்பு போலவே சவுகரியமாக, ஒரு இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ முடிகிறது.

பலே பட்சண டிப்ஸ்!





கேரட், பீட்ரூட் துருவலை ஆவியில் வேக வைத்த பிறகு, அல்வா கிளறினால் கிளறுவது சுலபம். சீக்கிரமாக பதம் வந்துவிடும்.

கோதுமை மாவு 1 கப், மைதா மாவு ½ கப், வறுத்த உளுத்தம் பொடி ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் சேர்த்து சீடை செய்தால் சீடை வெடிக்காமல் வரும். எண்ணெய் குடிக்காது.



குலோப்ஜாமூனுக்கு சர்க்கரைப் பாகு தயாரித்த பிறகு, சிறிது தேன் சேர்த்து ஜாமூன்களை ஊறவைத்தால் சுவை கூடும். குலோப்ஜாமூன் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- ஆர்த்தி, மைலாப்பூர்.



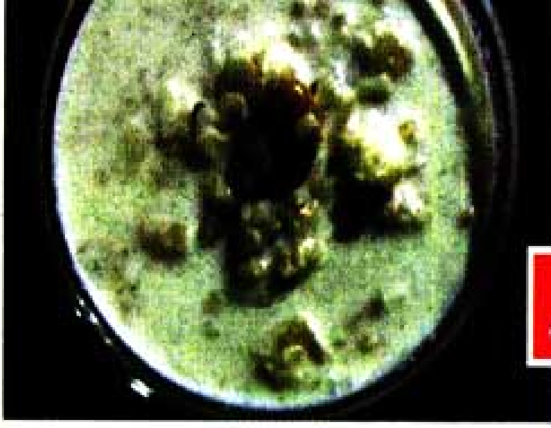
பக்கோடாவுக்கு மாவு கலக்கும் பொழுது, சிறிது நெய் மற்றும் தயிர் சேர்த்துப் பிசைந்தால், பக்கோடா கரகர வென்றிருக்கும்.

கீதா நாராயணன், மும்பை-80



மைசூர்பாகு செய்யும்போது பால் பவுடர் கலந்து [¼ கிலோ கடலை மாவுக்கு 100 கிராம் பால் பவுடர்] செய்தால் நாவில் பட்டதும் கரையும்.

-ஏ.வாராகி, திருவத்திபுரம்.



குக்கர்

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

மூவர்ண கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

நெய் - 1½ கப்,

பால் - 1 கப்,

சர்க்கரை - 3 கப்,

கேசரி பவுடர் கலந்த தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

(கேசரிப் பவுடரை அரை ஸ்பூன் பாலில் கரைத்து அதில் தேங்காய்த் துருவலைக் கலக்க வேண்டும்)

மஞ்சள் பொடி கலந்த தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (மஞ்சள் பொடியை அரை ஸ்பூன் பாலில் கரைத்து அதில் தேங்காய்த் துருவலைக் கலக்க வேண்டும்)



தேங்காய்த் துருவல்- 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

ஏலக்காய்ப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,

கோதுமை, பயறு, ராகி, கொண்டைக்கடலை, கொள்ளு, சோயாபீன்ஸ்,-தலா 50 மில்லி (முளைகட்டியது),

அவல் - 50 மில்லி, பொட்டுக்கடலை - 50 மில்லி,

ஜவ்வரிசி - 20 மில்லி கிராம்.

செய்முறை:

முளை கட்டிய தானி யங்களையும், ஜவ்வரிசி யையும், அவலையும் தனித்தனியாக வாணலி யில், எண்ணெய் விடா மல் வறுத்துக் கொண்டு, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை, பால், நெய், மாவு முதலியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதல் பாகத்தை அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில், கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். கையில் ஒட்டாத பதம் வரும்போது, அதில் ஏலக்காய்ப் பொடி, தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்து, ஒரு தட்டில் சமச் சீராகக் கொட்ட வேண்டும். இரண்டாம் பாகத்தையும் இதே போல் கிளறி, ஏலக்காய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி சேர்த்த தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்து முதலில் கிளறிய கேக்கின் மேல் சமச் சீராகக் கொட்ட வேண்டும். மூன்றாம் பாகத்தையும் கிளறி, ஏலப்பொடி, கேசரி பவுடர் சேர்த்த தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்து இரண்டாவதாகக் கிளறிய கேக்கின் மேல் சமச் சீராகக் கொட்ட வேண்டும்.

ஆறிய பிறகு சிறு சிறு துண்டங்கள் போட வேண்டும். இந்த கேக் மூன்று லேயர்களுடன் பார்ப்பதற்கு அழகாக

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள் : பால்+நெய்

க்வீன்!



இருப்பதுடன், சத்தும் வாய்ந்தது.

குறிப்பு: கேக்கை மிதமானத் தீயிலேயே கிளற வேண்டும். மூன்று மாவுகளையும் தனித் தனியாக கிளற ஐந்து நிமிடங்களே இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது நேரம் அதிகமாகப் போனாலும் கேக் முறுகி விட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

- ஆர்.சுலோச்சனா, பெங்களூர்.



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த சாய் சுப்புலக்ஷ்மிக்கு நன்றி!

அப்பள கரத பாயசம் (அ) அப்பி பாயசம்

தேவையான பொருள்கள்:

சிரோட்டி ரவை- 100 கிராம், பால் - 1½ லிட்டர், சர்க்கரை - 250 கிராம், நெய் - 250 கிராம், ஏலத்தூள் - சிறிது.

செய்முறை: சிரோட்டி ரவை என்பது மிகவும் சன்னமான ரவை. இந்த ரவையைத் தண்ணீர் தெளித்துத் தெளித்து, கெட்டியாகப் பிசையவும். பிசைந்தபின் மூடிய நிலையில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

பாலைக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். ஊறிய ரவையை எடுத்து நன்றாக அடித்துப் பிசையவும். பிசையப் பிசைய அப்பளம் கண்ணாடி போல் வரும். பிசைந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி அப்பளமாக இடவும். அப்பளங்களை முள்ளுக்கரண்டியால் ஆங்காங்கே குத்தி விடவும்.

நெய்யை வாணலியில் உருக்கி மிதமான சூட்டில் அப்பளங்களைப் பொரித்து எடுக்கவும். அப்பளங்கள் 'மொறுமொறு' என்று இருக்க வேண்டும். சிவக்க வேண்டாம். பொரித்த அப்பளங்களை கையிலேயே நன்றாகப் பொடித்து பாலில் போட்டுக் கொதிக்க விடவும்.

அப்பளங்கள் நன்றாக வெந்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து, மேலும் கொதிக்க விட்டு ஏலத்தூள் சேர்க்கவும். பால் நன்றாகக் கொதித்திருப்பதால், பாயசம், அருமையாக இருக்கும்.

- எம்.லீலா, மந்தைவெளி.

பால் பழ அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

பால் - 500 மி.லி.,
நெய்- 100 கிராம்,
பால்கோவா - 25 கிராம்,
பலாச்சுளை -5,
ரஸ்தாளி - 2,
மாம்பழம் - 1,
சர்க்கரை - 500 கிராம்,
ஊறவைத்து தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பு - 10,
முந்திரிப் பருப்பு - 10,

ஏலக்காய்ப் பொடி - சிறிது,
தோல் நீக்கிய ஆப்பிள் - 2 துண்டுகள்.

செய்முறை:

பலாச்சுளை, ஆப்பிள், தோல் சீவிய மாம்பழம், ரஸ்தாளி அனைத்தையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பலாத்துண்டுகளை மட்டும் சிறிது நெய் யில் வதக்கி மற்ற பழத்துண்டு களுடன் சேர்த்து, மிக்ஸியில் கூழாக்கவும்.

பாதாம் பருப்பு, முந்திரியை மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றிப் பொடியைப் போட்டு இலேசாக வறுக்கவும்.

வாணலியில் பாலை ஊற்றி, சர்க்கரை சேர்த்து, மிதமான தீயில் 200 மி.லி. அள வுக்கு சுண்டக் காய்ந்ததும், பால்கோவா, பழக்கூழ், பாதாம், முந்திரி பொடித்தது, ஏலப்பொடி, நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். கிளறும்போது இடையிடையே சிறிதாக நெய் சேர்த்து, அல்வா பதம் வந்தவுடன் ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் தடவி அதில் போட்டு வைக்கவும். மாம்பழம் சேர்த்த தால் அல்வா இலேசான மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். கலராக விரும்பினால் பாலில், ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர் சேர்த்துக் கிளறலாம்.

- எஸ்.என். கமலா, மதுரை-9.

ஃப்ரூட்ஸ் அண்ட் நட்ஸ் கேக்

தேவையான பொருள்கள்:

கெட்டியான பால், நெய் (விழுதாக), தயிர், மைதா மாவு, சர்க்கரை - 1கப்,
வெண்ணெய், தேன் - (தலா) 1 டீஸ்பூன்
கோகோ பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு - 10
பாதாம் பருப்பு -5,
பேரீச்சம் பழம் - 5,
திராட்சை - 15 - சமமான அளவில் துண்டுகளாக்கவும்,
காப்பி டிகாக்ஷன் - 1 டீஸ்பூன்,
விருப்பமான எஸன்ஸ் - ¼ டீஸ்பூன்,
ரவை - 1 டீஸ்பூன்,
பேகிங் பவுடர் - 3 சிட்டிகை.

செய்முறை :

(அளவுக்கு ஒரே கிண்ணத்தைப் பயன்படுத்தவும்)

தேன், தயிர், பால், நெய் நான்கையும் சேர்த்துக் கடைந்து பேகிங் பவுடரைச் சேர்த்து மீண்டும் கடையவும். பிறகு சர்க் கரையைச் சேர்க்கவும்.

ரவை, மைதா இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து கடைந்த கலவையுடன் தூவினாற் போல போட்டு, மிருதுவாகக் கலக்கவும்.



வீடு கட்டுபவர்களின் கவனத்திற்கு...



கட்டடங்களில் மாடிப் படிகட்டுகளை ஒட்டியிருக் கும் சுவரில் கடவுளின் படத்தை (டைல்ஸ்களில் இருக்கும் பிள்ளையார், சிவன், பாபா) பதித்து வைத்தால், அங்கு வருபவர்கள் வெற்றிலைச் சாறு உமிழாமல் தடுக்கலாம்.

- மாயா சேகர், மும்பை.


இரண்டும் நான்
நினைத்த மாதிரி...
மனதுக்குப்
பிடித்த மாதிரி...
Activa 750
Sleek
அமிர்த்தா கிரைண்டர் மற்றும் மிக்ஸி
Style - Quality - Smoothness
உலகத்தரமிக்க கிரைண்டர்களை வழங்கி வரும் அமிர்த்தாவிடமிருந்து அதே உன்னதத் தரத்துடன் அதிநவீன மிக்ஸிகள். உங்கள் தேவை மற்றும் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற பல்வேறு மாடல்கள். இனி மேல் உங்கள் வேலை ஈசி... வாழ்வே ஜாலி...
அமிர்த்தாவிற்கு நிகர் அமிர்த்தா மட்டுமே
Six
Als
Ace
Tilt
Astra 550
5 YEAR WARRANTY
For Grinder
2 YEAR WARRANTY
For Mixie
Available with 110V motor for America and Canada
அமிர்த்தா ®
கிரைண்டர் & மிக்ஸி
இல்லத்தில் அமிர்த்தா... உள்ளத்தில் நிம்மதி.
● Available at all leading out lets *Only for ALS 1 year warranty on grinder & 3 year warranty on motor
www.amirthaa.com
Authorised Distributers : Chennai 26481013, North Arcot 99943 15321, South Arcot 94434 40069, Pondy 2234342, Thanjavur 239561, Madurai City 97867 00927, Madurai Up Country 99441 22077, Tirunelveli & Tuticorin 99949 20275, Nagarcoil 93605 83375, Trichy 2700728, Salem 98427 66377 Coimbatore 3249990, Calicut 2768433, Bangalore 41513919, Mumbai 098191 33810
Mktd. by: Minit Engineers (I) P. Ltd., Erode - 4, Ph : 0424 - 2227050, 2214259, E-mail : amirthaa_grinder@yahoo.com

கட்டிப் பெருங்காயம் வாங்கியதும், அதை ஒரு டப்பாவில் போட்டு, சிறிது பரங்கிக்காய் தோலை வைத்தால், பெருங்காயம் நன்கு இளகிவிடும்.

- பங்கஜம் சடகோபன்,
மும்பை.



(கட்டியாக ஆகாமலிருக்கட்டும்). மற்ற பொருள்களையும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் மூடிவைக்கவும்.

கேக் மோல்டு (அல்லது) குக்கர் செபரேட்டர் பாத்திரத்தில் உள்பக்கம் வெண்ணெயைத் தடவ வேண்டும். அரை டீஸ்பூன் மைதாவை வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தின் உள்பக்கம் முழுவதும் படியும்படி தூவவும்.

மூடிவைத்துள்ள மாவுக்கலவையை வெண்ணெய் தடவியுள்ள பாத்திரத்தில் கொட்டி, சுமார் முப்பது நிமிடம் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றாமல் வைத்து வெயிட் போடாமல் வேகவைக்கவும்.

நன்கு கமகமவென்ற மணம் வந்ததும் ஐந்து நிமிடம் சிம்மில் வைத்து எடுக்கவும். நிட்டிங் ஊசியால் குத்தி வெந்து விட்டதா என்று பார்க்கவும். கேக் ஆறியதும் வெளியே எடுத்து துண்டுகள் செய்து பரிமாறவும். பார்ட்டிகளின் போது ஐஸிங் செய்தும் அசத்தலாம்.

- பிரேமா ராவ்,
ஸ்ரீரங்கம்.

முக்கூட்டு பால் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

பால் - ½ லிட்டர் (சுண்டக்காய்ச்சவும்),
தேங்காய்ப் பால் - 1 தம்ளர்,
சம்பா கோதுமை ரவை - 200 கிராம்,
ஜவ்வரிசி - 2 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - 300 கிராம்,
ஏலக்காய் - 10 (பொடித்தது),
நெய்- 200 கிராம்,
வறுத்த முந்திரி, - 10 (உடைத்தது),

செய்முறை:

ஜவ்வரிசி, கோதுமை ரவையை இரண்டு தம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து அரைத்துத் தெளியவைக்கவும். மேலாக இருக்கும் தண்ணீரை எடுத்து, சக்கையை வடிகட்டவும். அந்தப் பாலை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த கோதுமை விழுதை ஒரு நான்-ஸ்டிக் பானில் கொட்டிக் கிளறவும். மாவு வேகவில்லையானால் வடிகட்டி வைத்த தண்ணீரை(பால்) சிறிது சேர்த்துக் கிளறினால் நன்றாக வேகும். அதில் சுண்ட வைத்த பால், தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, அடுப்பை மிதமானத் தீயில் வைத்துக் கைவிடாது கிளறவும்.

வெல்லத்தை மண் இல்லாமல் சுத்தப் படுத்திச் சேர்த்து மறுபடி கிளறவும். அவ்வப்போது நெய்யை விட்டுக் கொண்டே கிளறி, வறுத்த முந்திரி, ஏலப் பொடியையும் போட்டுக் கிளறவும்.

நெய் அல்வாவில் ஒட்டாமல் பானின் ஓரத்தில் சேர்ந்து வரும்போது கையில் ஒட்டாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்து நெய் தடவிய தட்டில், அல்வாவைக் கொட்டித் துண்டுகள் போடலாம்.

பெரியோர் முதல் குழந்தைகள் வரை அனைவருக்கும் தெம்பூட்டும். சுவை அள்ளும் பால் அல்வா இது!

- சரோஜினி பாலன், சென்னை-61

பகவான் பாபா!

சமீபத்தில் நான் முதல் முறையாக, பகவான் ஸ்ரீசத்ய பாபாவைத் தரிசிக்க புட்டபர்த்தி சென்று வந்தேன். முதல் தடவையாகப் புட்டபர்த்தி செல்பவர்களுக்கு சில டிப்ஸ்களை அளித்தால் உதவியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

2691/2692 என்ற எண்ணுள்ள ஸ்ரீ பிரசாந்தி நிலையம் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில், சென்னையிலிருந்து வெள்ளி இரவு புறப்பட்டு பெங்களூர் வழியாக சுமார் 10.30 மணிக்கு (சனி) புட்டபர்த்தி அடையும். அதே வண்டி ஞாயிறு மாலை 6.10க்கு கிளம்பி திங்கள் காலை 5.15 மணியளவில் சென்னை வந்து சேரும். இந்த வாராந்திர ரயில் சென்னைவாசிகளுக்கு மிக வசதியாக இருக்கும்.

பிரசாந்தி நிலையத்துக்குள் குறைந்த வாடகைக்கு தங்குமிடம் கிடைக்கும். நிறைய தனியார் விடுதிகளும் உள்ளன.

புட்டபர்த்தி போகும்போது...



★ படம்:

★ காலியான குடிதண்ணீர் பாட்டில்களைத் தூக்கியெறியாமல் வைத்துக் கொண்டால், பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகிலேயே குளிர் குடிநீர், லிட்டர் 3 ரூபாய்க்கும் சாதா தண்ணீர், இரண்டு ரூபாய்க்கும் கிடைக்கும்.

★ புட்டபர்த்தியிலேயே ஸ்ரீபகவான் சம்பந்தப்பட்ட சில இடங்களை, ஆட்டோவில் பாக்கேஜ் டூர் போல சுற்றிப் பார்க்கலாம்.

★ பகவான் ஸ்ரீபாபாவின், பெற்றோர் சமாதி பிரசாந்தி நிலையத்துக்கு எதிரிலேயே உள்ளது. விருப்பமுள்ளவர்கள் பார்த்து வரலாம்.

★ பிரசாந்தி நிலையத்துக்குள் செல்ஃபோன், ஐபாட் எலக்ட்ரானிக் பொருட்கள் அனுமதியில்லை. பேனா, கத்தி, ப்ளேடு, தின்பண்டங்கள் போன்றவற்றை வாசலில் வைத்துள்ள அட்டை டப்பாவில் போட்டுவிட்டு திரும்பும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம். பெண்கள் தங்கள் கைப்பையைக் கூட எடுத்துச் செல்ல முடியாது.

★ உள்ளே மலிவுவிலை உணவு வசதி உண்டு. க்யூவில் நின்று உணவுக் கூப்பன் வாங்கலாம்.

முட்டை சேர்க்காத கேக், ஐஸ்க்ரீம் இங்கு கிடைக்கின்றன. சுற்றுப்புறம் தூய்மையாக அமைதியாக உள்ளது. அந்த ஒழுக்கமானச் சூழ்நிலைக்கு ஒத்துழைப்பது நம்முடைய மனதுக்கும் மகிழ்ச்சி.

- லக்ஷ்மிரகுநாதன், சென்னை

மாயமாய் மறைந்த கட்டி!



எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவருமே ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் தீவிர பக்தர்கள். மாதம் ஒரு முறை தவறாமல் புட்டபர்த்தி சென்று தரிசித்து விட்டு வருவோம். எங்கள் வீட்டில் எந்தக் கஷ்டம் ஏற்பட்டாலும் ஸ்ரீசத்ய சாயி பாபாவை நினைத்தால் உடனே தீர்வு கிடைத்துவிடும்.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் என் கழுத்து நரம்பில், சிறிய கட்டி ஏற்பட்டது. நாளுக்கு நாள் வலி அதிகமாகி பெரிய கட்டியாக மாறியது.

ஒசூரில் உள்ள டாக்டர் சண்முகவேலிடம் காட்டியபோது, அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று கூறினார்.

நான் புட்டபர்த்திக்கு சென்று ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்த பிறகு அறுவை சிகிச்சை பண்ணிக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணினேன். புட்டபர்த்தி சென்று வந்ததும் எனது அம்மா, ''நீ புட்டபர்த்தியிலிருந்து எடுத்து வந்த விபூதியை அந்தக் கட்டி மீது பூசி வா'' என்று கூறினார்.

விபூதி பூசி வந்ததில் வலியும் குறைந்து, ஒரே வாரத்தில் கட்டி மாயமாய் கரைந்து விட்டது. மருத்துவரிடம் சென்று காட்டியதில் ''அறுவை சிகிச்சையின்றி கட்டி எப்படி மறைந்தது?'' என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டார்.

பாபாவின் அருளை எண்ணி நெகிழ்ந்து போனோம்.

- கே.என். நஞ்சுண்டராவ், ஒசூர்.

(வாசகர் அனுபவங்கள் தொடரும்)



திருக்கும், அந்த வேதிப்பொருள் நம் சருமத்தில் படியும். நாமும் அதை சுவாசிப்போம். ஜீரணிப்போம். கிளீனர்ஸிலிருந்து வெளிப்படும் குளோரின், உடல்நலத்துக்குத் தீங்கானது. நமது ஹார்மோன் களிலும் சில மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அதிலிருந்து வெளிப்படும் மற்றொரு பொருள் அமோனியா. அதுவும் விஷத் தன்மையுடையது. அதை சுவாசித்தால் நுரையீரல் கோளாறுகள் வரும். அமோனியாவும் குளோரினும் சேர்ந்து நச்சு வாயுவை வெளிப்படுத்தும்.

சுத்தம் என்பது நமக்கு...

அக்கால வீட்டுத் தரைகள், மண்ணோ, சிமெண்ட்டோ பூசப்பட்ட எளிய தரைகள்.

இன்று டைல்ஸ், மார்பிள், கிரானைட் என்ற பலதரப்பட்ட விலையுயர்ந்த தரைகள். அவற்றைக் கண்ணாடி மாதிரி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என எண்ணுகின்றனர் இல்லத்தரசிகள். டீ.வி.யில் விளம்பரப்படுத்தப்படும், கடைகளில் கிடைக்கும் 'கிளீனர்ஸ்' பயன்படுத்தி தரைகளைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றனர்.

அந்த 'கிளீனர்ஸ்' ரசாயனப் பொருள்களால் ஆனவை. அவற்றால் துடைக்கப்பட்ட தரைகளிலிருந்து, அந்த ரசாயனப் பொருள்கள் ஆவியாகி வீட்டுக்குள் உள்ள காற்றுடன் கலந்து வீட்டுக்குள்ளேயே சுழன்று கொண்டிருக்கும். தரையில் படிந்

''சுற்றுப்புறத்தை நச்சுப்படுத்துவதில் பத்து சதவீதப் பங்கு இந்த கிளீனர்ஸால் ஏற்படுகிறது'' என U.S. poison control Centre தெரிவிக்கிறது. ''எழுபது சதவிகித நதிகளில், வீட்டைத் தூய்மைப்படுத்தும் பொருள்களின் வேதிப்பொருள்கள் கலந்துள்ளன'' என்று U.S. Geographical Survey கூறுகிறது.

பிறகு எதை வைத்துத் தரையைச் சுத்தப்படுத்துவது?

வேதிப் பொருள்களுக்கு மாற்றாக 'வினிகர்' பயன்படுத்தலாம் என்று கூறப்படுகிறது. வினிகர் மென்மையான அசிடிக் அமிலம். உணவில் கூட சேர்க்கப்படுகிறது. அதனுடன் சமையல் சோடாவைப் பயன்படுத்தலாம். அது பிசுபிசுப்பை நீக்குகிறது. வெள்ளை வினிகர், ஒரு பாட்டில் நூறு ரூபாய் மட்டுமே! டாய்லட் சுத்தம் செய்ய வெள்ளை வினிகர், எலுமிச்சைச் சாறு, போராக்ஸ் கலவை பயன்படுத்தலாம்.

'எங்களால் 'கிளீனர்ஸ்' பயன்படுத்தாமல் இருக்க முடியாது, அதுதான் பயன்படுத்த சுலபம்' என்று நீங்கள் நினைத்தால் அளவாகப் பயன்படுத்தலாம். ஒருமுறை கிளீனர்ஸ் பயன்படுத்தி தரையைச் சுத்தப்படுத்தி விட்டு, பிறகு சில நாட்கள் வெறும் தண்ணீரால் தரையைத் துடைக்கலாம்.

- டி.பிரபாவதி, கோயமுத்தூர்.



அகல உழுவதை, ஆழ உழு!

நாம் அனைவருமே சிறுவர்களாக இருந்தபோது ஏதாவது பெரியதாகச் சாதிக்க வேண்டுமென்று கனவு கண்டவர்கள்தான். ஆனால் வெகு சிலரே அந்தக் கனவை நனவாக்குகிறார்கள். இதற்குத் திறமைக்குறைவோ, அல்லது வாய்ப்புக்கள் கிடைக்காததோ காரணமல்ல. சரியான இலக்குகள் இல்லாததே முக்கியக் காரணம். இதை விளக்கப் புகழ்பெற்ற சூஃபி அறிஞர் ரூமியைப் பற்றிய கதை ஒன்று உண்டு.

ஒருமுறை ஓர் இளைஞன், ரூமியிடம் அறிவுரைகள் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். அங்கே வந்த அவ்வூர் தனவந்தர் ஒருவர், ரூமியை வணங்கி, ''நான் வாழ்க்கையில் ஏதேனும் சாதிக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். இன்று நடுத்தர வயதினனாக இருக்கும் நான் இதுவரை ஒன்றும் சாதிக்கவில்லை. என்னிடம் செல்வத்துக்குக் குறைவில்லை. நீங்கள்தான் எனக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்'' என்றார். ரூமியும் சங்கீதம், இலக்கியம், சிற்பம், ஓவியம் என்று பல துறைகளிலும் சாதனை புரிய வாய்ப்புள்ளதைச் சுட்டிக்காட்டினார். ''அவை எல்லாவற்றையும் முயன்று பார்த்தேன். ஆனால் எதிலும் முன்னேற முடியவில்லை. அதனால்தான் உங்களைத் தேடி வந்தேன்'' என்று சொன்னார் பணக்காரர். ரூமி, இதற்குப் பதிலேதும் சொல்லவில்லை. கைச்சைகையால் தனவந்தரைப் பின்தொடருமாறு சொல்லிவிட்டு, வீட்டின் பின்புறம் சென்றார்.

அங்கு, பெரிய காலி ஜாகை இருந்தது. அதில் ஒன்றரை அடி, இரண்டடி ஆழத்தில் நிறையக் குழிகள் தோண்டப்பட்டிருந்தன. ரூமி, ''இங்கு ரொம்பத் தண்ணீர்த் தட்டுப்பாடு. அதனால் என் சீடர்களைக் கிணறு தோண்டச் சொன்னேன். ஒன்றிலும் தண்ணீர் வரவில்லை'' என்றார்.

தனவந்தர், ''நான் உங்களை மெத்த அறிவாளி என்றிருந்தேன். கிணறு தோண்ட வேண்டுமென்றால் ஒரே இடத்தில் 60, 70 அடி ஆழம் தோண்ட வேண்டும். ஒன்றரை, இரண்டு அடிகள் அல்ல'' என்று சொல்லி நகைத்தார்.

ரூமி, ''உங்கள் பிரச்னைக்கு விடை கிடைத்து விட்டதல்லவா? பல விஷயங்களில் ஆர்வம் இருந்தாலும், சாதிக்க வேண்டுமென்றால் ஏதேனும் ஒரு துறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் முழு மனதுடன் நம் திறமை அனைத்தையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும். ஒரு தவம் போல் இதைச் செய்தால் உங்கள் துறையில் தலைசிறந்து விளங்கலாம்'' என்று விளக்கினார். தனவந்தர் தெளிவுபெற்றார்.

- என்.நிருபமா, புனே

சிந்தனைத் துளி

மங்கையர் மலர் அக்டோபர் 2009


பாரம்பரிய சுவையின் பக்குவமும் நவீன யுகத்தின் அற்புத
செயல்திறனும் ஒன்றாய் இணைந்த சாந்தா...
இப்போது புதிய வடிவில்
டில்டிங்
டேபிள் டாப்
The National Award WINNER
santha
since 1965...
மேஸ்ட்ரோ
இனி உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இட்லி,
தோசை மற்றும் பிற உணவு பதார்த்தங்களின் சுவையை மேலும் சிறப்பாக
ருசித்திடுவர். அரைத்தலில் நேர்த்தி; சுவையின் புதிய முயற்சி... சாந்தா
தயாரிப்பாளர்கள்:- சாந்தா இண்டஸ்ட்ரியல்ஸ்
www.santhagrinders.com
1/507 H, P.S.G பவுண்டரி எதிரில், அவிநாசி ரோடு,நீலாம்பூர், கோவை - 641 062
Tel: 0422- 2625067. TeleFax : 2625087 Email: mail@santhagrinders.com
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட டீலர்களிடம் கிடைக்கின்றது
வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

சுக்கு வாங்கி அதிக நாட்கள் வைத்தால் சில நாட்களில் உளுத்து பொடியாகி விடும். சிறிது கிராம்புடன் சேர்த்து வைத்தால் கெடாது.

- சங்கர்ஜி, வடபழனி

பாதங்கள், மூட்டுகள் வலி, வீக்கம் உள்ளவர்கள், கால்களுக்கு அடியில் தலையணை வைத்துப் படுத்தால் வீக்கம், வலி அறவே போய்விடும்!

- ஜெயமணி சௌரிராஜன், பெங்களூரு - 47.

வயிற்று வலி பாடாய்ப்படுத்தும்போது வெந்நீரில், நான்கைந்து சொட்டு நெய்விட்டு சாப்பிட்டால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

- கே. சுலோசனா, மங்கலம்.

தீபாவளிக்கு முதல் நாளும், அடுத்த நாளும் மசாலாக்களைத் தவிர்த்து ரசம், துவையல், பருப்புப் பொடி சாதம் என்று எளிமையாகச் சமைத்தால் நேரமும் மிச்சமாகும், வயிறும் கெடாது.

-எஸ். சுமதி, மதுரை -14.



பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற விசேஷங்களின் பொழுது பலூன்களில் ரோஜா இதழ்களை நிரப்பிய பிறகு ஊதி, தொங்கவிட வேண்டும். முக்கிய விருந்தினர்கள் வரும் சமயம், ஊசியால் பலூன்களை குத்தி விட்டால் பலூன் வெடித்து அதனுள் இருக்கும் பூ இதழ்கள் பூமாரி பொழிய விருந்தினர்கள் மகிழ்வார்கள்.

- உஷா, சென்னை-4.



அடிக்கடி பிரயாணம் மேற்கொள்கிறவர்கள் சீரகக் கஷாயம் குடித்தால் உடல்சூடு தணியும்.

- ஜே.தனலக்ஷ்மி, கோவை-25.

பஜ்ஜிக்குப் போடும் பஜ்ஜி பவுடர் காலியாகி விட்டால், மாவு கலவையில் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலக்கினால் பஜ்ஜி மஞ்சள் நிறமாகவும், பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் இருக்கும்.

- சுல்தானா, கீழக்கரை.

கேரட், பீட்ரூட் முதலிய காய்கறிகளைத் துருவி பொரியல் செய்தால் மிக விரைவில் வெந்துவிடும். வயதானவர்களும் எளிதாகச் சாப்பிட முடியும்.. தாளித்து வதக்கும்போது உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து தெளித்தாற்போல் போட்டால் உப்பு சீராகப் பரவும்.

- டி. சாய்சுப்புலக்ஷ்மி, ஆதம்பாக்கம்.

எந்தக் கீரையாக இருந்தாலும் தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்தால் மணமும் சுவையும் தனிதான்.

- பி. பாலாஜி கணேஷ், சிதம்பரம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

பலே பட்சண டிப்ஸ்!



பர்ஃபி, மைதா கேக் என எந்த ஸ்வீட் செய்தாலும் வில்லைகள் போட்டதும் (சூடு ஆறும் முன்) முந்திரித் துண்டு 1, உலர்ந்த திராட்சை 1 என்று ஒவ்வொரு வில்லையின் மீதும் பதித்துவிட நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டுவிடும். பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- வேணி, குடந்தை





வடை கரகரப்பாகவும், அதிகம் எண்ணெய் குடிக்காமலும் இருக்க, பருப்பு வகைகள் பத்தே நிமிடங்கள் ஊறினாலே போதும்!

ஜெயா, அசோக்நகர்.

பால் சேர்த்துச் செய்யும் பட்சணங்களுக்கு, பாலை நன்கு காய்ச்சிய பிறகு சர்க்கரை சேர்க்கவும். காயாத பாலில் சர்க்கரை சேர்த்தால் திரிந்து விடும் வாய்ப்புண்டு.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்-6.

பாசிப் பருப்பை வேகவைத்து, அத்துடன் வெல்லம், ஏலம் கலந்து உருண்டைகளாக்கி, கரைத்த மைதாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க, சுவையான பாசிப் பருப்பு சுகியன் தயார்.



-எம். பூங்கோதை, சென்னை-83.

கைமுறுக்கை, தேங்காய் எண்ணெயில் பொரித்தால் பிரமாதமாக இருக்கும். கட்டுப்படியாகாது என்று தோன்றினால், இரண்டு கரண்டி தேங்காயெண்ணெயை மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்தால் அதே சுவையில் இருக்கும்.



- கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

ஜாம் ஸ்பூனிலிருந்து விழும் போது 'V' வடிவில் விழுந்தால் சரியான பதம் வந்துவிட்டது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

- ஏ.வாராகி, திருவத்திபுரம்.



இப்போது உடனும் ஒத்துழைக்கும்
மனத்தின் எண்ணப்படி
நான்கு தீவிர மூலிகைகள் அடங்கிய மூவ் உடனடி பலன்
அளிக்கிறது மற்றும் இடுப்பு வலியிலிருந்து நீடித்த நிவாரணம் அளிக்கிறது
NEW LOOK
moov
moov

செல்வம் தரும்

மங்களங்களுக்கெல்லாம் மங்களமானவள் மஹாலக்ஷ்மி தாயார். ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியின் பெருமை அளவிற்கடங்காதது. தீபாவளி நன்னாளில் 'ஸ்ரீ' என்று போற்றப்படும் மகாலக்ஷ்மியைப் பூஜித்து பயனடைவோமாக!

ஸ்ரீ ஆளவந்தார் அருளிய 'ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம்' என்ற நான்கு ஸ்லோகங்களில் மஹாலக்ஷ்மியின் பெருமைகளை நாம் உணரலாம். தமிழ் அர்த்தத்துடன் உள்ள நான்கு ஸ்லோகங்களைச் சொன்னால் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியின் பூரண அருளைப் பெறலாம்.

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் - 1

நமோ நமோ யாமுநாய
யாமுநாய நமோ நம : |
நமோ நமோ யாமுநாய யாமுநாய
நமோ நம : ||

காந்தஸ்தே புருஷோத்தம : பணிபதி: ய்யாஸநம் வாஹகம்
வேதாத்மா விஹகேஸ்வரோ யவநிகா மாயா ஜகந் மோஹிநீ |
பிரஹ்மேஸாதி ஸுரவ்ரஜ: ஸதயித:
த்வத்தாஸதாஸீகண:
ஸ்ரீரித்யேவச நாமதே பகவதி! ப்ரூம: கதம த்வாம் வயம் ||

அம்மா! உன் கணவனோ புருஷோத்தமனாகிறான். ஆதிசேஷன், உனக்குப் புல்கும் அணையும் ஆஸனமும் ஆகியுள்ளான். வேதாத்மாவான வைனதேயன், வாகன வடிவு கொண்டான்.

உலகம் முழுவதையும் கவர்ந்திழுக்கும் இயற்கை ப்ரக்ருதி உனக்குத் தொங்கும் திரை. தேவர்களும் அவர்கள் தேவிமாரும் உன்னிடம் பணிபுரியும் பணியாளர்களாக நிற்கின்றனர். உன் திருநாமமும் மிகப் பெரிய சுருக்கமான '**ஸ்ரீ**': என்னும் ஒற்றை எழுத்தேயாகும். இவ்விதமாக உள்ள ஸர்வேஸ்வரியான உன்னை எப்படிச் சொல்லுவேன்? எப்படி அழைப்பேன்?

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம்-2

யஸ்யாஸ்தே மஹிமாநம் ஆத்மநஇவ த்வத்வல்லபோபி ப்ரபு:
நாலம் மாதும் இயத்தயா நிரவதிம் நித்யாநுகூலம் ஸ்வத: |
தாம் த்வாம் தாஸ இதி ப்ரபந்த இதிச ஸ்தோஷ்யாம்ஹம் நிர்பய:

லக்ஷ்மி பூஜை!





லோகை கேஸ்வரி! லோகநாததயிதே! தாந்தே! தயாம்தே விதந் ||

ஸர்வ லோகேஸ்வரி! உன் கணவன் எல்லாம்வல்ல இறைவனேயானாலும், உன் பெருமைகளைத் தன் பெருமைகளைப் போல் அறிய மாட்டான். இவ்வளவென்று திட்டமாக, அவை இயல்பாகவே அனுகூலமாக நன்கு அமைந்து எல்லையைக் கடந்து நிற்கின்றன அல்லவா? அப்படிப்பட்ட உன்னை, ஹே, லோகநாதனின் நாயகியே! உன் அடியன் என்றும் உன் அடியை அடைந்தவன் என்றும் ஒருவாறு உள்ளத்தில் பயங்கெட்டு, உன் அருளை நம்பித் துதிக்க ஆரம்பிக்கிறேன்.

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் - 3

ஈஷத் த்வத்கணா நிரீக்ஷண ஸுதா ஸந்து க்ஷணாத் ரக்ஷ்யதே
நஷ்டம் ப்ராக் ததலாபத : த்ரிபுவநம் ஸம்ப்ர த்யநந் தோதயம் |
ஸ்ரேயோ நஹ்யரவிந்தலோசநமன: காந்தா ப்ரஸாதாத் ருதே
ஸம்ஸ்ருத்யக்ஷர வைஷ்ணவாத்வாஸு ந்ருணாம் ஸம்பாவ்யதே கர்ஹிசித் ||

தாயே! உன் சிறிய அருள் பார்வை போதும். அது இல்லாமையினால்தானே உலகம், முன்பு பிரளய காலத்தில் உலர்ந்து ஒழிந்தது? இப்பொழுது மீண்டும் மறுபடியும் பிறந்து படர்ந்துள்ளது. அரவிந்தலோசனன் மனமுவக்கும் மஹரிஷியான உன் அநுக்ரஹமின்றி, உலகில் இங்கோ, மேலுலகிலோ, இப்பொழுதோ, எப்பொழுதோ, மனிதர்களுக்கு எந்த மகிழ்ச்சியும் உண்டாகாதே?'

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் - 4

ஸாந்தாநந்த மஹாவிபூதி
பிரமம்யத்ப்ரஹ்ம ரூபம் ஹரே:
மூர்த்தம் ப்ரஹ்ம ததோபி தத்ப்ரியதரம் ரூபம் யதத்யத்புதம் |
யாந்யந்யாநி யதாஸுகம் விஹரதோ ரூபாணி ஸர்வாணி தாநி
ஆஹு: ஸ்வை ரநுரூபரூபவிபவை: காடோபகூடாநி தே ||

மஹாலக்ஷ்மி! சாந்தமாய், அநந்தமாய், ஆனந்தமாய் உள்ள மஹாவிபூதி என்னும் பகவானின் ஸ்வரூபத்திலும், அதனினும் அவனுக்கு மிகவும் பிடித்தமான மூர்த்த ப்ரஹ்மம் என்னும் அவனுடைய அத்புதத் திருவுருவத்திலும், மற்றும் அவன் தன் சங்கல்பத்தினால் பலவாறாக அவ்வப் பொழுது எடுத்து மகிழும் ராமக் கிருஷ்ணாதி அவதார விக்ரஹங்களிலும் நீ உன் இச்சைப்படி எடுத்துக் கொண்ட, அவற்றுக்கு ஏற்ற அமைப்பு, குணங்கள், பெருமை முதலியன உடைய உன் ஸ்வரூப ரூபாதிகள் கலந்து நிற்கின்றன.

- மாலதி நாராயண், சென்னை-87


அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
தெய்வ வழிபாடு தீபத்தின் துணையோடு.
நலம் சேர்க்கும் உங்களின் தெய்வ வழிபாடுகள் தீபம் விளக்கு எண்ணெய்யால் மேலும் பிரகாசிக்கட்டும். உள்ளத்தில் அமைதியும் இல்லத்தில் நறுமணமும் நிறையட்டும். உங்கள் மகிழ்ச்சி நிறைவாய் நீடித்து மென்மேலும் பெருகட்டும்.
தீபம் விளக்கு எண்ணெய்
DHEEPAM
Lamp Oil
Also available in 1ltr, 500ml, 250ml pet bottles, Rs. 3/- Pack
KALEESUWARI
REFINERY PRIVATE LIMITED
Customer Care : 044 - 6450 2413
DHEEPAM
Lamp Oil
தெய்வீக அனுபவம்



"ரெஸ்ட் எடு டியர்"

ஒருவன், தனது மனைவியிடம் சொல்லும் வார்த்தைகளை அப்படியே எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. அதற்கு ஒரு உள்ளர்த்தம் நிச்சயமாக இருக்கும். சில உதாரணங்களைப் பார்க்கலாமா?

✱ உனக்காக என் உயிரைக் கொடுப்பேன் கண்ணே!

(எப்படியும் நீ அதை எடுக்கத்தானே போகிறாய்!)

✱ இந்தப் புடைவை உனக்கு ரொம்ப அழகாயிருக்கு. ஹி!ஹி!

(கவனி... புடைவைதான் அழகாயிருக்கு.)

✱ கொஞ்ச நாள் பிறந்த வீட்டுக்குப் போய் ரெஸ்ட் எடு, டியர்!

(கொஞ்ச நாள் நான் ரெஸ்ட் எடுக்கிறேன்)

✱ நமக்குக் கல்யாணம் ஆகி 25 வருஷமாகியும் அன்னிக்கு இருந்த மாதிரியே இன்னிக்கும் இருக்கே.

(எந்த விஷயத்திலேயும் முன்னேற்றமே இல்லை!)

✱ உன்னைப் பார்த்தா 45 வயசுன்னு யாருமே நம்ப மாட்டாங்க.

(60 வயசு இருக்கும்னு அடிச்சு சொல்லுவாங்க)

✱ "நீ ஒரு பத்து நாள் ஊருக்குப் போறதா சொல்றியே. பிற்பாடு எனக்குச் சாப்பாடு விஷயத்துல பெரிய பிரச்னையாயிடுமே!"

(நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்டுப் பழகியாச்சுன்னா மறுபடி உன் சாப்பாடு சாப்பிட முடியாதே!)

✱ "உன்னால எப்படி ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாம வேலை செய்ய முடியுது?"

(உன்னால எப்படி என்னை ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாம என்னைக் கண்காணிக்க முடியுது?)

- ஆர். மாலதி தமன், சென்னை.



நிறம் குறைவான பெண்கள் தலை நிறைய மல்லிகைப் பூவையும், சிவப்பு நிறப் பெண்கள் கனகாம்பரமும் சூடிக் கொள்வது அழகாகவும், ரம்மியமாகவும் இருக்கும்.

- வீ.லோகநாதன், கடலூர்.



கேட்டதில் பிடித்தது...



ஒரு பெண், ரேஷன் கடையில் பொருள்கள் வாங்க விரைந்து சென்று கொண்டிருந்தாள். கடை திறந்திருக்க வேண்டுமே! பொருள்கள் எல்லாம் இருக்க வேண்டுமே...! இருந்தாலும் தனக்குக் கிடைக்க வேண்டுமே! என்று பல்வேறு கவலைகள். ஒருவழியாகக் கடையை நெருங்கும்போது ஒரே கூட்டம். மக்கள் வரிசையில் பைகளுடன் நின்றிருந்தார்கள்.

பக்தி என்னும் அட்டை!

அந்தப் பெண், பெண்கள் வரிசையில் தனக்குரிய இடத்தில் நின்றுகொண்டு, தனக்கு முன்னால் இருப்பவரிடம், ''எல்லாப் பொருளும் இருக்கா?'' எனக் கேட்டாள்.

''நிறையவே இருக்கு. கண்டிப்பாக நமக்குக் கிடைக்கும்'' என்று சொன்னார். வரிசையில் அவள் முறை வந்தது. கடைக்காரரிடம் அட்டையை நீட்டி, ''எல்லாப் பொருளும் தாங்க!'' என்றாள். அட்டையை திருப்பிப் பார்த்த கடைக்காரர், ''இந்தக் கார்டுக்கு இந்தக் கடை கிடையாது'' என்று சொல்லி விட்டார்.

ஆக, எல்லாம் தர கடைக்காரர் ஆயத்தமாக இருந்தாலும் அட்டை அந்தக் கடைக்கு உரியது அல்ல!

அதுபோல் அம்பாள் நமக்கு எல்லா நலன்களும் தர காத்திருக்கிறாள். ஆனால், நம்மிடம் பக்தி என்ற உரிய அட்டை வேண்டும்!

அபிராமி அந்தாதியில் 69-ம் ஸ்லோகமான...

''தனம்தரும் கல்விதரும் ஒருநாளும் தளர்வறியா
மனந்தரும் தெய்வ வடிவம் தரும். நெஞ்சில் வஞ்சமில்லா
இனந்தரும் நல்லன எல்லாம்தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே
கனந்தரும் பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே!

மனதில் பக்தி உணர்வு இருந்தால்தான் எதுவும் கிடைக்கும்.

(சுகிசிவம் உரையிலிருந்து...)

- சங்கரி, சென்னை-63.




"விழாக்காலம் எல்லாமே
ராஜ்மஹால் பட்டோடு..."
ராஜ்மஹாலின்
தீபாவளி
கலர்ஃபுல்
கலெக்‌ஷன்ஸ்
காஞ்சிபுரம், ஆரணி,
தர்மாவரம், பனாரஸ்,
திருபுவனம்
பட்டுச்சேலைகள்,
மில் சேலைகள்,
பேன்சி சேலைகள்,
காட்டன் சேலைகள்,
சுடிதார் மெட்டீரியல்கள்,
சாட்டின், சுட்டிங்குகள்,
மற்றும் ரெடிமேட்ஸ்.
ராஜ்மஹால்
வெங்கலக்கடைத் தெரு, மதுரை-1.
போன்-2622647, 4286666
தொட்டுத் தொடரும் ஒரு பட்டுப் பாரம்பரியம்.
AMC / MDU / 09

என் மகள் பள்ளியின் ப்ராஜக்டிற்காக, 'மின்சாரமும் சேமிப்பு முறைகளும்' என்று மாங்கு மாங்கென்று உதவியபோது, கிடைத்த இன்டர்நெட் ஞானத் துளிகளை வாசகிகளிடம் பகிர்ந்துகொள்ள ஆசைப் படுகின்றேன். (பேருதாங்கோ ஸ்கூல் ப்ராஜக்ட் - பண்றதெல்லாம் நாம தானுங்களே!)

ஒரு யூனிட் மின்சார செலவு ஆகும் நேரம் :-

கெய்ஸர் - 1 யூனிட் - ½ மணி நேரம்

மின்சார இஸ்திரி பெட்டி - 1 யூனிட் - 1 மணி நேரம்

மிக்ஸி - 1 யூனிட் - 2½ மணி நேரம்

குளிர்சாதனப் பெட்டி - 4 மணி நேரம்

ஃபேன் - 16 மணி நேரம்

ரேடியோ - 16 மணி நேரம்

ஸ்டீரியோ - 20 மணி நேரம்

40 வால்ட் பல்ப் - 25 மணி நேரம்

டியூப் லைட் (20 வாட்) - 50 மணி நேரம்

மின்சாரத்தை + பர்ஸ் பணத்தை எப்படிச் சேமிக்கலாம்?

★ குறைவாக மின்சாரத்தை எடுக்கும் எனர்ஜி சேவிங் பல்புகளை பொருத்துங்கள். விலை அதிகமானாலும் நீண்ட காலம் உழைக்கும். மின்சார பில்லும் கணிசமாகக் குறையும்.

★ மொபைல் சார்ஜரை ஃப்ளக்பாயிண்டிலே பொருத்தி வைக்கக்கூடாது. தேவைப் படும்போது உபயோகிக்க வேண்டும்.

★ எல்லா மின்சார சாதனங்களையும் அதாவது டீ.வி. கம்ப்யூட்டர், மைக்ரோ வேவ், ரேடியோ, மிக்ஸி போன்றவற்றை ஸ்டாண்டிங் மோடில் வைப்பதைத் தவிருங்கள். ஏனென்றால், அவை நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட காரின் என்ஜின் போல உபயோகிக்காவிட்டாலும் மின்சாரத்தை உபயோகிக்கும்.

★ வீட்டில் ஏ.ஸி. உபயோகிப்பவ ரானால் நீங்கள் வைக்கும் குளிர் நிலையை ஒரே ஒரு டிகிரி செல்ஸியஸ்

ஷாக் அடிக்குதா சோனா?



கூட்டி வைத்தால் மின்சாரத்தை நன்கு சேமிக்கலாம்.

★ பொழுது இருட்டத் தொடங் கும்போதே ஜன்னல் திரைச்சீலை களை மூடிவிட்டால் மின்சாரச் செலவு குறையும். அதே நேரத்தில் தீய கரிய மிலவாயுவின் கதிர்வீச்சிலிருந்தும் தப் பிக்கலாம்.

இந்தச் சின்னச்சின்ன மாற்றங்களைச் செய்து பாருங்கள். உங்கள் மின்சார பில் இன்ப அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தும்.

- மித்ரா முரளிதரன், நவிமும்பை.







சீறிப் பாய்ந்த

எங்கள் மகளது தலைப்பிரசவத்துக்காக நானும் என் கணவரும் யு.கே. சென்றிருந்தோம். நவம்பர் மாதம் குளிரான குளிர். அப்போது தீபாவளிப் பண்டிகை வந்தது. என் மகளுக்குத் தலைதீபாவளியானதால், அனைவரும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து, புத்தாடை அணிந்து, இனிப்புச் சாப்பிட்டு, ஆளுக்கு இரண்டு மத்தாப்புக் கம்பிகளை ஏற்றியதுடன் அன்றைய காலைப் பொழுது முடிந்தது.

அன்று மாலை மாப்பிள்ளை, வெளியில் சுற்றிப் பார்க்க எங்களை அழைத்துச் சென்றார். இரயில் பயணம். நெஸ்டன் இரயில் நிலையத்தில், இறங்கி வெளியே வந்து பத்து நிமிட பேருந்து பயணத்தில் ஸ்வாமி நாராயண் கோயிலுக்குச் சென்றோம். கூட்டம் அதிகமாக இருந்தாலும் ஒழுங்கு முறையைக் கடைபிடித்ததால் சிரமமாக இல்லை.

விளக்கொளியில், கோயிலின் வெளித்தோற்றம் ஜெகஜ்ஜோதியாய் மின்னியது. கட்டடக் கலை கருத்தை ஈர்த்தது.

கோயிலுக்குள் நுழையும் முன் நமது காலணிகளை, ஒரு பாலிதீன் பைக்குள் போட்டு அதற்கென உள்ள ஷெல்ஃப்களில் வைக்க வேண்டும்.

உள்ளே சென்றதும், பெரிய பெரிய ஹால்கள், அங்கு குருமார்களின் படங்கள் மாட்டப்பட்டிருந்தன. 'வழவழ' தரையில் கார்ப்பெட் விரிப்பு. ஒளிவெள்ளம் பாய்ச்சி நின்ற ஹாலின் ஒருபுறம்... பஜனை, பூஜை என ஆரம்பித்து வைப்பவர்களுக்கான பிரத்யேக மேடை, மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு இருக்கைகள் இருந்தன.

மாடிப்படிகளைக் கடந்ததும்... விநாயகர், ஆஞ்சநேயர், ராமர் சீதை, ராதா கிருஷ்ணன்..

பட்... படார்!



என்று நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்ட தெய்வங்களின் சிலைகள், நம்மோடு பேசுவது போல் தத்ரூபமாக வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தன.

கோயிலினுள் ஜாதி, மத, இன, மொழி, நிறம் என்ற பாகுபாடின்றி அனைவரும் பக்திப்பரவசத்துடன் பாடிய காட்சி அருமையாக இருந்தது. பஜனைகள் முடிந்து, அனைவரும் ஆரத்திப் பாட்டு பாடும்போது மெய்சிலிர்த்தது.

இந்தியக் கோயில்களில் ஏற்படும் பக்திப்பரவசத்தை லண்டனில் காணச் செய்த பெருமை ஸ்வாமி நாராயண் குருஜியையும் அவரது வழிவழியாக வந்து கொண்டிருக்கும் மற்ற குருஜிக்களையுமே சாரும்.

தரிசனத்துக்குப் பிறகு, அருகிலிருந்த பெரிய புல்வெளி மைதானத்தில் வெடவெடக்கும் குளிரில்... மக்கள் கூட்டம் நிரம்பி வழிய, தீபாவளியை முன்னிட்டு பட்டாசுகள் விண்ணை நோக்கிப் பறக்கப் போகும் காட்சியைக் காணச் சிறிது நேரம் காத்திருந்தோம்.

முதல் சரவெடி எங்களை உலுக்கியது. பிறகு இடைவெளியில்லாது தொடர்ச்சியாக நாற்பத்தைந்து நிமிடங்கள், சீறிப் பாய்ந்த பட்டாசுகளின் சத்தம் விண்ணைப் பிளந்தது. வண்ண வண்ண நிறங்களில், ராட்சஸ அளவு டிசைன்களில் சரம் சரமாய் - வெவ்வேறு சப்தத்துடன் வெடித்த பட்டாசுகளின் அணிவகுப்பு அற்புதமாக இருந்தது.

பேரக் குழந்தை பிறந்தான். அவனுக்கு முதல் பெயராக நாங்கள் சூட்டியது ஸ்வாமி நாராயண்.

- வசுமதி கண்ணன்,
அம்பத்தூர்

குதூகல வாழ்வின்

Sreevatsa Global Village
COIMBATORE

IT CORRIDOR-ல், குமரகுரு காலேஜ் ஆப் டெக்னாலஜி, அத்திபாளையம் ரோடு, சத்திரோடு அருகில் கோயமுத்தூர்





43
தனி வீடுகள்
(3 படுக்கை அறை : 3000 sft.)

448
LUXURY FLATS
(3 படுக்கை அறை : 1562 - 2140 sft)

Common Amenities :

- நீச்சல் குளம்
- டென்னிஸ் கோர்ட்டுகள்
- கிளப் ஹவுஸ்
- கம்யூனிட்டி ஹால் & ஜிம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இன்டர்நெட், சேட்டிலைட் ரேடியோ, சேட்டிலைட் டி.வி. மற்றும் கண்காணிப்புக் கேமரா போன்ற வசதி
- அத்திக்கடவு குடிநீர் மற்றும் போர்வெல் தண்ணீர் வசதி

கோவை, சரவணம்பட்டியில் IT பார்க்கிற்கு அருகில் 20 ஏக்கரில் ஸ்ரீவத்ஸா குளோபல் வில்லேஜ் என்ற புதியதோர் குடியிருப்பு உருவாகிறது. சிறிய நீரோடை, தென்னை மரத்தோப்பு மற்றும் பசுமைச் சூழலுக்கிடையே இந்த இல்லங்கள் அமைய உள்ளன. மேலும் கல்லூரிகள், பள்ளிகள் மற்றும் Cognizant, Robert Bosch, Ford, KGISL முதலிய IT கம்பெனிகளும் வெகு அருகாமையிலேயே உள்ளன. இங்கிருந்து காந்திபுரம் 8 கி.மீ.-ம், விமான நிலையம் 9 கி.மீ.-ம், ரயில்வே ஸ்டேஷன் 10 கி.மீ. தூரத்திலும் அமைந்துள்ளன.

ஸ்ரீவத்ஸாவின் சிறப்பம்சங்கள்

கோவையில் பல்வேறு டவுன்ஷிப் மற்றும் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளை வெற்றிகரமாக உருவாக்கியுள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட் பி. லிட். நிறுவனம் தரத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் பெயர் பெற்றது. இந்நிறுவனத்தினால் நேர்த்தியுடன் கட்டப்படும் ஒவ்வொரு இல்லமும் வாங்குபவர்களை முழு திருப்தியடையச் செய்கிறது.

சிறப்பம்சங்கள் பல கொண்ட இந்த இல்லங்களை உடனே உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தவுகள் திறக்கட்டும்!

Sreevatsa Platinum
COIMBATORE

தடாகம் ரோடு, அவிலா கான்வென்ட் அருகில், கோயமுத்தூர்



கோவை நகரின் மையப்பகுதியில் தடாகம் ரோட்டில், அவிலா கான்வெட்ட் மற்றும் GCT காலேஜிற்கு அருகில் ஸ்ரீவத்ஸா பிளாட்டினம் என்ற புதியதோர் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு உருவாகிறது. இங்கிருந்து காந்திபுரம் 5 கி.மீ.-ம், ரயில்வே ஸ்டேஷன் 7 கி.மீ. தூரத்திலும் அமைந்துள்ளன.

72 LUXURY FLATS

2BR - 1250 Sq.ft Approx. | 3BR - 1750 Sq.ft Approx

Price ranging from Rs. 41 lakhs to 55 lakhs

Common Amenities :

■ கிளப் ஹவுஸ் ■ ஜிம் ■ R.O. Plant ■ பூங்கா மற்றும் குழந்தைகள் விளையாட்டு தளம் ■ பைப்டு கேஸ் சப்ளை ■ அத்திக்கடவு குடிநீர் & போர்வெல் தண்ணீர் வசதி Hydro Pneumatic பம்பிங் ■ STP

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பி. லிட்.,

8/2, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 043.
செல் : 94433 41901, 94430 21990
போன் : 0422 - 2437422 / 2441481 / 2432184 / 2432042,
Fax : 0422 - 2430899 E-mail : realestate@sreevatsa.com
Website : www.sreevatsa.com

TÜV CERT TÜV NORD

Member of CPDA Coimbatore Property Developers Association

Architects : M/s. Sankar & Associates. Electrical Consultant : Mr. P.P. Subramaniam

பலே பட்சண டிப்ஸ்!



தீபாவளிக்கு அதிரசம் செய்ய மாவு அரிசி விற்கிறது. இந்த அரிசியில் அதிரசம் செய்தால் மென்மையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- மலர்க்கொடி, சென்னை





அல்வா கிளறும் போது இரண்டு டீஸ்பூன் கார்ன்ஃப்ளாரைக் கரைத்து சேர்த்துக் கிளறினால் அல்வா பாளம் பாளமாக நன்றாகத் துண்டாகும்.

- பிரேமா, திருச்சி.

இட்லி மாவை அரைத்த அன்றே கரண்டியில் எடுத்து காயும் எண்ணெயில் ஜாமூன் சைஸுக்கு ஊற்றிப் பொரிக்கவும். பொரித்தவற்றை சர்க்கரைப்பாகில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால், குலோப்ஜாமூன் சுவையை மிஞ்சிடும்.

- நிர்மலா, மயிலாடுதுறை

லட்டு செய்யும்போது பூந்தியை சற்று முன்னதாகவும், காராபூந்திக்கு சற்று கரகரப்பாகவும் எடுக்க வேண்டும்.



- சங்கரி, சென்னை.

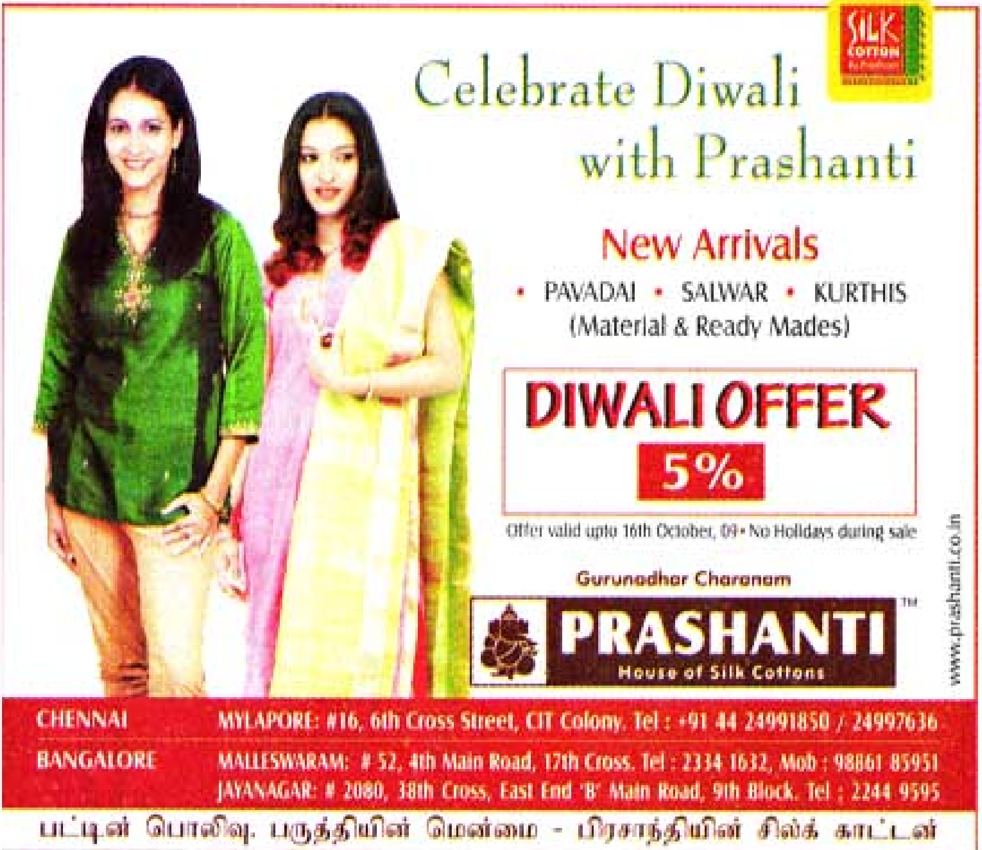
பால் அதிகம் இருக்கும்போது, சர்க்கரை சேர்க்காத கோவா செய்து வைத்துக் கொண்டால் ஸ்வீட் செய்யும் போது பயன்படுத்தலாம்.



- வெங்கட், பெருங்களத்தூர்.

பாயசம் செய்யும்போது பாலுடன் பாதாம் பவுடர், அல்லது பிரட் பொடியைச் சேர்த்தால் பாயசம் கெட்டியாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

- வத்சலா சதாசிவன், சிட்லபாக்கம்.


SILK COTTON
Celebrate Diwali with Prashanti
New Arrivals
• PAVADAI • SALWAR • KURTHIS
(Material & Ready Mades)
DIWALI OFFER
5%
Offer valid upto 16th October, 09 • No Holidays during sale
Gurunadhar Charanam
PRASHANTI™
House of Silk Cottons
www.prashanti.co.in
CHENNAI MYLAPORE: #16, 6th Cross Street, CIT Colony. Tel : +91 44 24991850 / 24997636
BANGALORE MALLESWARAM: # 52, 4th Main Road, 17th Cross. Tel : 2334 1632, Mob : 98861 85951
JAYANAGAR: # 2080, 38th Cross, East End 'B' Main Road, 9th Block. Tel : 2244 9595
பட்டின் பொலிவு. பருத்தியின் மென்மை - பிரசாந்தியின் சில்க் காட்டன்


SHANKAR ABODES
LAKSHUMI VAASAM
உங்கள் கனவு இல்லம்
இப்பொழுது
Rs. 12.5 லட்சம்
முதல்
• Intercom facilities
• Gym
• Walkway
• Jogging Track
• Children's Play area
• Elder's Park
• Yoga & Meditation Hall
• Exclusive Covered Parking
www.shankarabodes.com
Promoters SHANKAR ABODES
Kumbakonam Salai, Tiruvanai Kovil, Trichy - 5.
Mobile: 98424 60602, 9842460629, 9842460890
Email : shankar@shankarabodes.com

ரோஜா மலரே

சென்னை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை ஸ்ரீராம் காலனியிலிருக்கிறது நடிகை சச்சுவின் வீடு. 'ஸ்வர்ணலட்சுமி' என்று பெயர் பதிக்கப்பட்டிருக்க, அதன் கீழேயே 'சச்சு' என்று பளிச்சென்று தெரிவதால், யாரையும் விசாரிக்கும் அவசியம் ஏற்படவில்லை. கோலம், துளசி மாடம் என்று எளிமையாக இருக்கிறது முகப்புத் தோற்றம். ''வாங்கோ!'' என்று முகமலர்ந்து வரவேற்கிறார் சச்சு. 'வீரத் திருமகன்' படத்தில் பார்த்த அதே முகம்! கண்களின் ஜொலிப்பு மாறாத அதே இளமை! வீட்டுக்கூடம் விருது கூடமாக மாறியிருக்க...பின்னே சும்மாவா? கிட்டத்தட்ட 58 வருடத் திரையுலக அனுபவமாச்சே!

1952ல் ஜூபிடர் பிக்சர்ஸின் 'ராணி' படத்தில் குழந்தை நட்சத்திரமாக அறிமுகமாகி, இன்றைக்கும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் சுந்தர்.சியின் 'ஐந்தாம் படை' படத்தில் கம்பைத் தூக்கிக் கொண்டு விரட்டும் கோலப் போட்டி ஜட்ஜ் மாமியாக நடித்து... சுறுசுறு திலகமாக ஃபீல்டில் பிஸியாக இருக்கிறார் சச்சு.

இனி... ஓவர் டு சச்சு!



✱ படங்கள்: ஸ்ரீஹரி

சந்திப்பு : அனுராதா சேகர்

ராஜகுமாரி!

சச்சுவின் அச்சுவெல்லத் தொடர் ஆரம்பம்!

முதல்ல நம்ப மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் அனைவருக்கும் என்னுடைய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிச்சுக்கறேன்.

நான் நீண்ட நாள் மங்கையர் மலர் வாசகி. சமீபத்துல வெளியான 'தொட்டால் பூ மலரும்!'னு நடிகை சரோஜாதேவியோட தொடரை வாசிச்சேன். ரொம்பப் பிரமாதமா இருந்தது. அதைத் தொடர்ந்து நானும் என்னுடைய அனுபவங்களை உங்களோட பகிர்ந்துக்கப் போறேன்னு நினைக்கும்போதே ரொம்ப உற்சாகமா இருக்கு. என்னவோ தெரியலீங்க... எனக்குப் பல நல்ல விஷயங்கள் தீபாவளி சமயத்துலதான் நடக்குது.



அப்ப எனக்கு எட்டு வயசிருக்கும். 'தேவதாஸ்' படத்தோட ஷூட்டிங். அது என்னோட நாலாவது படம். அந்தப் படத்தோட படப்பிடிப்பும் கரெக்டா தீபாவளிக்கு முந்தைய நாள் சாயங்காலம் நடந்தது.

வங்காள எழுத்தாளர் சரத்சந்திரரோட மிகப் புகழ்பெற்ற தேவதாஸ் - பார்வதியின் காதல் கதையைப் பற்றி உங்க எல்லாருக்கும் தெரிஞ்சிருக்கும். அதைத்தான் 'தேவதாஸ்' திரைப்படமாகத் தயாரிச்சாங்க. தேவதாஸாக நாகேஸ்வரராவும், பார்வதியாக சாவித்திரியும் நடிச்ச அந்தப் படத்துல, எனக்கு சின்ன வயசு பார்வதி ரோல்! வேதாந்த ராகவய்யா இயக்கினாரு.

இந்தக் காலத்துக் குழந்தைங்க எல்லாம் தீபாவளி அன்னிக்கு பட்டாசு வெடிக்கிறதோட சரி. ஆனா நாங்க அப்படியா? ஒரு வாரத்துக்கு முன்னாலேயே தூள் கிளப்ப ஆரம்பிச்சுடுவோம். அதனால, ''தீபாவளிக்கு முதல் நாளும் ஷூட்டிங் இருக்கு''ன்னு என்னோட பாட்டி சுந்தராம்பா சொன்னதுமே எனக்கு 'புஸ்'னு ஆயிடுச்சு.

ஆனால், எங்க பாட்டிதான் சைல்ட் சைக்காலஜி தெரிஞ்சவங்களாச்சே! ''அங்கேயும் உனக்குப் பெட்டிப் பெட்டியா பட்டாசு, பட்சணம் எல்லாம் வாங்கிக் குடுப்பா... நீ வெடிச்சுக்கிட்டே, நடிக்கலாம்''னார். சந்தோஷமா கிளம்பிட்டேன்.

இந்தக் கட்டத்துல, எங்க பாட்டி சுந்தராம்பாவைப் பற்றிச் சில வரிகள் சொல்லிடறேன்.

எங்க வீட்டுல ஒன்பது குழந்தைங்க. தன்னால கவனிச்சுக்க முடியலைன்னு என்னையும் எங்க அக்கா லக்ஷ்மியையும் எங்க பாட்டிக்கிட்டே கொண்டு வந்து விட்டுட்டாங்க.

பாட்டிக்கு இசை, நாட்டியம், கலைனு ஆர்வம் ஜாஸ்தி. அதனால எங்களையும் அதுல ஈடுபடுத்திட்டாங்க!

சின்ன வயசுலயே கணவனை இழந்துட்டவங்க. ஒன்பது கஜம் கட்டி, கண்ணாடி போட்டிருப்பாங்க. ரொம்ப ஆசாரம்; அதனால வீட்டுல சமைச்சே கையோட கொண்டு வந்துடுவாங்க.

அப்பல்லாம் வைஜெயந்தி மாலாவுக்கு கூடவே பாடிகார்டு மாதிரி அவங்க பாட்டி யதுகிரியம்மா, வருவாங்க. அது மாதிரி, என் பாட்டியும் என்னை விட்டு ஒரு நிமிஷம் அந்தப் பக்கம் இந்தப் பக்கம் நகரமாட்டாங்க.

இந்த நாகேஷ் இருக்காரு பாருங்க... ''இந்தப் பாட்டிங்களோட தொல்லை தாங்கலையப்பா! (லேட்டஸ்ட் அகராதிப்படி 'லொள்ளு தாங்கலை!') சச்சுவோட இரண்டு வார்த்தை பேச முடியறதில்லை. எப்பவும் கண்ணாடிப் பாட்டியோட கண்காணிப்பு!''ன்னு தமாஷா சலிச்சுக்குவாரு. பாட்டி அந்த அளவுக்கு ஸ்ட்டிரிக்ட்!

பாட்டிதான் என்னோட காஸ்ட்யூமர். ஆறு மணிக்கு ஷூட்டிங்னா, நாலரை மணிக்கே அலங்காரம் பண்ண ஆரம்பிச்சுடுவாங்க.

கூந்தலை இழைச்சு வாரி, 'பை' பின்னல் (இந்தக் காலத்து ஃப்ரெஞ்ச் பிளையிட்) போட்டு, ராக்கொடி, மல்லிப்பூ வெச்சுவிடுவாங்க. சிவப்புக் கல் ஜிமிக்கி, முத்து மாட்டல், கல்லு வெச்ச குஞ்சலம்னு எல்லாமே தங்கம்தான். எனக்கும் டிரஸ் பண்ணிக்க ரொம்பவே பிடிக்குங்கிறதனால, ஆசையா செஞ்சு விடுவாங்க.



தீபாவளிக்கு வீட்டுல மத்த எல்லாருக்கும் ஒரு செட் டிரஸ்னா எனக்கு டபுள்!

''நான்தான் சம்பாதிக்கிறேனே பாட்டி? எனக்கு இரண்டு பட்டுப் பாவாடை வாங்கித் தா!''னு தைரியமா கேட்டுடுவேன். அது தவிர, கம்பெனியில இருந்தும் தீபாவளி டிரஸ் வந்துடும். அந்தக் காலத்துல எல்லாம் ஜெமினி, கிருஷ்ணா பிக்சர்ஸ் போன்ற சில சினிமா தயாரிப்பு நிறுவனங்கள், தங்களோட படத்துல நடிக்கிற எல்லாருக்கும் தீபாவளிப் பரிசு அனுப்பி வைப்பாங்க.

அட்டைப் பெட்டியில, விலையுயர்ந்த, டிஷ்யூ பட்டாடைகள் அன்பளிப்பா வரும். எப்படியும் எனக்கு இரண்டு, மூணு சேர்ந்துடும்.

'தேவதாஸ்'ல நான் நடிச்சப்போ, என்னோட பிறந்த நாள் வந்துச்சு. அப்ப நடிகை சாவித்திரி, பட்டுப் பாவாடை வாங்கித் தந்தாங்க. அதே போல நடிகை ராகினிக்கு என்னோட நடிப்புன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். அவங்களும் கண்ணாடி வேலைப்பாடு செஞ்ச பாவாடை தைச்சு, மேட்சிங் நகைகளோட கொடுத்து அனுப்பினாங்க.

'தேவதாஸ்'

படப்பிடிப்பு. சின்ன வயசு நாகேஸ்வரராவ்வாக மாஸ்டர் சுதாகர், என்ற சிறுவன் நடித்தான். பள்ளிக்கூடத்தில் சட்டாம்பிள்ளையை, ஜூனியர் தேவதாஸ் பெஞ்சோடு தள்ளிவிட, நான் கைகொட்டிச் சிரிக்கும் காட்சியைப் படமாக்கினார்கள். எங்களுடைய பால்ய நட்பை வெளிப்படுத்துகிற காட்சி அது!

படப்பிடிப்பு நடந்துக்கிட்டிருக்கும்போதே, நானும் அவனும் வெளியே போய் பட்டாசு வெடிச்சுக்கிட்டிருப்போம். எங்க சம்பந்தப்பட்ட கட்டம் வந்தால், ஓடிவந்து நடிச்சுக் கொடுப்போம். கைநிறைய சாக்லெட்ஸ். பை நிறைய பட்டாசு! குஷியா நடிச்சேன்.

பட்டாசுன்னா எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். பெரிய பெரிய வெடியெல்லாம் கூட பயப்படா மல் வெடிப்பேன். எங்க பாட்டிக்குத் தான் ஒரே திகில்!

''ஐயோ... இப்படி துஷ்டத்தனம் பண்ணுதே! மூஞ்சில கீஞ்சில பட்டுத் தழும் பாயிடுச்சுன்னா?''னு கலங்குவாங்க. அதையும் மீறி நிறைய வீரத் தழும்புகள், சூரச் சூடுகள் பட்டிருக்கேன்.

இப்படித்தான் ஒரு முறை... 'பாலநாகம்மா' படத்தோட ஹிந்தி ரீமேக் ஆன 'பகுத் தீன் ஹுவே!' ஷூட்டிங் நடந்துக்கிட்டிருந்தது. எஸ்.எஸ்.வாசன் படம். சின்ன வயசு மதுபாலா ரோல் எனக்கு.

ஷூட்டிங் நடக்கும்போது, நைஸா வெளியே போய் பட்டாசு வெடிச்சுக்கிட்டிருந்தேன். தரைச் சக்கரத்தைக் கொளுத்தும்போது, அதுக்கு என்ன பிரச்னையோ என்னவோ, திடும்னு ரிவர்ஸ்ல வந்து, என் கை மேலே ஏறிடுச்சு. கொஞ்ச நேரத்துல உள்ளங்கை கொப்புளிச்சுடுச்சு! நானும் ரொம்ப நேரம் அந்தக் கையை வெளியே காட்டாம, ஒளிச்சு வைச்சுப் பார்த்தேன்.



அப்பத்தானா அந்த சீனை எடுக்கணும்? சிறுமி பாலநாகம்மாவை, அவரது சித்தி கொடுமைப்படுத்துவார். பாலநாகம்மா கிணத்துல தண்ணீரைச் சேந்தி பாத்திரம் தேய்க்கிற காட்சியைப் படம்பிடித்தார்கள்.

சித்தியாக லலிதாபவார் நடித்தார். செட்டிங் கிணறு தயார். குடத்தைக் கட்டி, கயிற்றை இழுக் கணும். வாசன் ஸாரோ, ''உம்... தண்ணி இழு!'' என்கிறார். எனக்கோ புண் ணில் கயிறு பட்டதும், உயிரே போய் விட்டது போல பயங்கர வலி. அவ்வளவுதான்... 'அ...ஆ...உ..'ன்னு ஒரே அழுகை!

வாசன் ஸார் பதறியவாறே, ''கொஞ்சம் டிஞ்ச்சர் கொண்டாப்பா!'' என்றார்.

அதைக் கேட்டதும், என் அழுகையோட

டெஸிபல் இன்னும் அதிகமாகி, 'ஊ...ஓ... ஔ...னு' ரகளை செஞ்சுட்டேன்.

கிணறு, காம்பவுண்டு எல்லாத்தையும் சுத்திச் சுத்தி ஓடறேன். என்னைப் பிடிக்க பாட்டி ஓடி வர... கொஞ்ச நேரம் மாரத்தான் ஓட்டம் நடந்துச்சு. அப்புறமா எப்படியோ மாட்டி... போனலா முதுகிலே இரண்டு 'தொம்... தொம்' விழுந்தது... வேற யாரு? கண்ணாடிப் பாட்டிதான்!

அப்புறம் யாரையோ கயிறை இழுக்கச் செஞ்சு, என்னுடைய முகபாவத்தை மட்டும் க்ளோசப்பில் 'கட்' செஞ்சு காட்டி, எப்படியோ ஒப்பேத்தினாங்க.

நிஜமாகவே கைவலியுடன் நான் கொடுத்த அழுகை பாவம்... பின்னால்... 'பால நாகம்மா' பார்த்த பெண்களை அப்படியே உருக்கி விட்டது.

''அடடா... என்ன ஒரு தத்ரூபமான நடிப்பு!''னு எல்லோரும் பேபி சச்சுவைப் பாராட்டித் தள்ளி வாங்க.



✱ சுந்தராம்பாள் பாட்டி

எங்க வீட்டுல மொத்தம் பதின்மூன்று பேர். எல்லோருமே கூட்டுக் குடும்பமா இருந்தோம். அதனால ஒரு பண்டிகை, விசேஷம்னு வந்துடுச்சன்னா, கல்யாணக் களை கட்டிடும். ஆனால்... இப்ப இந்த வீட்டுல, நானும் என்னோட செல்ல நாய் கோஸ்தா மட்டும்தான்! அக்கா, தங்கை, அண்ணன் எல்லோரும் பக்கத்துல பக்கத்துல செட்டிலாயிட்டாங்க. தினமும் பேசிக்கிறோம். பார்த்துக்கறோம்... ஆனால் பழைய கலகலப்பும் ஆரவாரமும் மிஸ்ஸிங்தான்!

ஆனால் தீபாவளின்னா சம்திங் ஸ்பஷெலாச்சே! இப்பவும் பரபரன்னு உற்சாகம் எப்படியோ வந்துடுது. புதுசா என்ன புடைவை வந் திருக்கு, நகை வந்திருக்குன்னு ஒரு ரவுண்டு போயி பார்த்துட்டு பிடிச்சிருந்தா வாங்கிடுவேன்.

பயத்தம் லட்டு, கேரட் அல்வா, இதையெல்லாம் நான் ரொம்ப நல்லா பண்ணுவேன். நல்ல வாசனையா, தீபாவளி லேகியம் கூட தயாரிக்கத் தெரியும்.

அப்புறம்... மெயின் பார்ட் ஆஃப் தி டே! பெரிய பெரிய வெடி! தெருவே கதிகலங்குற மாதிரி, கொஞ்ச நேரம் வெடிச்சாதான் தீபாவளி மாதிரியே இருக்கும்!

ஹேப்பி தீபாவளி!

அடுத்த மாதம் சந்திப்போம்.

(அச்சுவெல்லம் இனிக்கும்)




ORIGINAL
NARAYANA PEARLS®
GEMS & JEWELS
16TH Anniversary Celebrations
Diwali Wishes
Get Lucky Draw Coupon for Purchase of every Rs. 500/- & get price on Daily Draw upto Diwali
Offer 10% to 20%
Main Showroom : "Sudhas Paradise" No.62, Pondy Bazaar, Opp. To Hotel Saravana Bhavan, T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 2432 2644, 2433 1060, 4207 1131
Branches : BIG Showroom: No.75, Pondy Bazaar, Next to Univercell, T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 4212 3226, 4260 6880
"SHREE SAKTHI PLAZA" Basement, # 70, Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 4207 1161, 2815 0144.
Anna Nagar : Anna Nagar Plaza, Shop No.1, Ground Floor, C-47, IInd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 40. Ph: 4207 1121, 4269 3132
Adayar : No.120, L.B. Road, Opp. Pizza Corner, Adayar, Chennai - 20. Ph: 4211 6068, 2445 3002.
E-mail: narayana_thenarayanapearls@yahoo.co.in
Website: www.thenarayanapearls.com

குளிர்கால அழகு!

அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா

குளிர்காலத்திலும் சீரான அழகைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள சில குறிப்புகளைப் பார்ப்போமா...

❁ குளிர்காலத்தில் மேக்-அப் செய்து கொள்வதற்கு முன், முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் மசாஜ் க்ரீம் வைத்து, மேல்நோக்கி, இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்யலாம்.

❁ வெதுவெதுப்பான நீரில் டவலை நனைத்து, அதைக் கொண்டு முகத்துக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் முகத்துக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். அடுத்து முகத்தில் பூசப் போகிற ஃபவுண்டேஷன், ஐ-ஷேடோ போன்றவை சீராகப் பதியும்.

❁ குளிர்காலத்துக்கு பிங்க், சிவப்பு மற்றும் பிரவுன் நிறங்கள் உகந்தவை. சரும நிறத்தில் கன்சீலர் மற்றும் ஃபவுண்டேஷன் தடவிய பிறகு, கண்களுக்கு மேலுள்ள பகுதியில் மேற்சொன்ன நிறங்களில் ஐஷேடோ, கன்னங்களுக்கான கலர் மற்றும் லிப்ஸ்டிக்கைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தடவலாம். இது நடுத்தர வயதுப் பெண்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும்.

❁ டீன் ஏஜ் மற்றும் கல்லூரி மாணவிகள், 'நியூட் கலர்ஸ்' எனப்படுகிற வெளிர்நிற மேக் அப்பையே இன்று விரும்புகிறார்கள். இது குளிர்காலத்துக்கு மிகவும் ஏற்றது. லைட் பிங்க், லைட் ஆரஞ்சு, லைட் பீச் மற்றும் லைட் பிரவுன் நிறங்களைக் கொண்டு மேக்-அப் செய்தால் எளிமையாக இருக்கும். அழகும் அள்ளும்.

❁ கண்கள் பிரகாசமாகத் தெரிய ஐ லைனர் உபயோகிக்கலாம். ரொம்பவும் மெலிதாக இல்லாமல், 'திக்'கான கோடாக ஐ லைனர் வரைந்தால், கண்கள் கலைநயத்துடன் பிரகாசிக்கும்.

❁ கண் இமைகளில் மஸ்காரா தடவினால் கண்களின் அழகு இன்னும் கூடும். குளிர்காலத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று கோட் மஸ்காரா தடவினால், முகம் வசீகரிக்கும். மாலை வேளைகளுக்கு க்ளிட்டர் எனப்படுகிற பளபளப்பான ஐஷேடோ, ஐ







தினமும் ஷாம்பூ உபயோகிக்க பயமா?
முதலில் ஹிமாலயா உபயோகித்துப் பாருங்கள்.
Himalaya
புதிய ஹிமாலயா ஜென்டில் ஹெர்பல் டெய்லி-யூஸ் ஷாம்பூ
Himalaya

லைனர் மற்றும் மஸ்காரா உபயோகித்தால் உங்கள் அழகு தனியே தெரியுமளவுக்குப் பளிச்சிடும்.

✿ குளிர்காலத்தில் முகத்தில் புருவங்களுக்கு அடியில், கன்னங்களில், தொண்டைப் பகுதியில் எல்லாம் ஷிம்மர் பவுடர் உபயோகிக்கலாம். இதன் மூலம் குளிர்காலத்திலும், உங்கள் தோற்றம் பொலிவுடனும், ஆரோக்கியமாகவும் தெரியும்.

✿ உதடுகளுக்கான மேக்-அப். பளபளப்பான உதடுகள்தான் லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன். லிப்ஸ்டிக் தடவிய பிறகு, கடைசியில், உதடுகளின் மேல் லிப் கிளாஸ் தடவினால், அழகாகத் தோற்றமளிப்பீர்கள்.

குளிர்கால ஹேர் கலர்

✿ குளிர்காலத்தில் நான் ஏற்கெனவே சொன்னது போல, கூந்தல் வளர்ச்சி குறைந்து, பொலிவிழக்கும். அதைத் தவிர்க்க, ஷைன் சீரம் உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் தடவினால் உண்டாகக்கூடிய பிசுபிசுப்பு இல்லாமல், ஒருவித மினுமினுப்பைக் கொடுக்கும் இது.

✿ தலைக்கு ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்த பிறகு, கட்டாயம் கண்டிஷனர் உபயோகிக்கவும். முடி பிளவுபடாமலிருக்க இது அவசியம். முடி உலர்ந்த பிறகு சில துளிகள் ஷைன்சீரம் தடவலாம். கூந்தல் அழகாக, ஆரோக்கியமாகக் காட்சியளிப்பதை உணர்வீர்கள்.



குளிர்காலத்தில் சருமம் வறண்டு போய், பொலிவிழப்பதைத் தடுத்து, பட்டு போலப் பளபளப்பாக மாற்ற...

க்ளென்சிங்...

தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
வெள்ளரிச்சாறு - ½ டீஸ்பூன்.
கிளிசரின் - ½ டீஸ்பூன்,
பன்னீர்- ½ டீஸ்பூன்

- இவை நான்கையும் கலந்து முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளில் தடவி, இரண்டு, மூன்று நிமிடங்களுக்கு வட்ட வடிவில், மேல்நோக்கி மசாஜ் செய்யவும். பிறகு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் முகம் கழுவவும். இது சருமத்திலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கி, முகத்தைப் பளபளப்பாக்கும்.

குளிர்காலத்தில் வாரம் ஒருமுறை ஆவி பிடிப்பது நல்லது. நான்கு லிட்டர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். அதில் கைப்பிடி அளவு சாமந்திப்பூ, துளசி, ரோஜா இதழ்கள், கொஞ்சம் வெட்டிவேர் போட்டு மூடி வைக்கவும். அதை மேலும் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, அதிலிருந்து கிளம்பும் ஆவி உங்கள் முகத்தில்படும்படிக் காட்டவும். முகத்தையும், தலையையும் பெரிய டவலால் மூடிக் கொண்டு இதைச் செய்யவும். இது சருமத் துவாரங்களில் உள்ள அடைப்புகளை நீக்கி, சருமத்தை மிருதுவாக்கும். தொடர்ந்து 5-10 நிமிடங்களுக்கு ஆவி பிடிக்கலாம். அதன் பிறகு முகத்தை சாதாரண தண்ணீரில் கழுவவும். இதுவும் குளிர்காலத்தில் சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைக்க உதவும்.



Dial : 42945454

பெண்கள் நல மருத்துவம்

• மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் • வெள்ளைப்படுதல் • அதிக உதிர போக்கு
• கருத்தடை • குழந்தை பேறின்மை கவனிப்பு
• கர்ப்பகால கவனிப்பு • மகப்பேருக்கு முன் மற்றும் பின் ஏற்படும் சிக்கல்கள்
• கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் • இரத்த சோகை • இரத்த கொதிப்பு

கருப்பை கட்டி அகற்றுதல், கருப்பை அகற்றுதல், குடும்ப கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றிக்கு லேப்ராஸ்கோபி முறையிலான நவீன சிகிச்சை

குழந்தை நல மருத்துவம்

• உடல்பருமன் / உடல் இளைப்பு • கண் காது மூக்கு பிரச்சனைகள்
• வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் (பசியின்மை வயிற்றுப்போக்கு) • தோல் நோய்
• வலிப்பு நோய் • இதய நோய் • எலும்பு பிரச்சனைகள் • ஆஸ்துமா • சிறுநீரகக் கோளாறு
• காய்ச்சல் • உடல் வளர்ச்சி குறைவு • சளி இருமல் • மஞ்சள் காமாலை
• குழந்தை சர்க்கரை நோய் • நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள்

24 மணி நேர குழந்தைகளுக்கான மற்றும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான (லெவல் – 1 லெவல் – 2) அவசர சிகிச்சை



அனைத்து பிரச்சனைகளில் இருந்து
உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த அணுகவும்

VEE CARE HOSPITAL caring hands

VEE CARE HOSPITAL

No. 106, Jawaharlal Nehru Salai, Near Koyambedu Junction, Thirumangalam, ANNA NAGAR, Chennai - 600 040. Ph: 044 - 42945454
Website: www.veecarehospital.com | E-mail: care@veecarehospital.com

நான் சமீபத்தில் சண்டிகார், சிம்லா, மணாலி சென்றிருந்தேன். அங்கு ரசித்த சிலவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.



ஊலலல்லா...

சண்டிகார்: சண்டிகாரில் சாலைகள் வளைவுகள் இல்லாமல் நேராகவும் மிகவும் நேர்த்தியாகச் சுத்தமாகவும் இருக்கின்றன. அங்கு தெருக்களுக்குப் பெயர் கிடையாது. செக்டார் எனச் சொல்கிறார்கள். ஒவ்வொரு செக்டாரிலும் வரிசையாகக் கடைகள். முன்புறம் நல்ல அகலமான திறந்தவெளி. அங்கே உட்கார சாய்வு நாற்காலிகள். தென்னிந்திய உணவுக்குப் பிரச்னை இல்லை. செக்டார் 17ல் நல்ல ஹோட்டல் இருக்கிறது.

இங்கு ராக் கார்டன் என்னுமிடத்தில் கல்லினால் செய்த பொம்மைகள், உடைந்த பீங்கான் துண்டுகளால் செய்யப்பட்ட அழகான பொம்மைகள், உடைந்த வளையலைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட அழகு மிக்க பொம்மைகள் என்று திரும்பிய பக்கமெல்லாம் பொம்மைகள்தான். செயற்கை அருவிகள், பார்க்கப் பார்க்கப் பரவசமூட்டுகின்றன. பழைமையை நம் கண் முன் நிறுத்தும் இந்த இடத்தை, சண்டிகார் போவோர் தவறாமல் கண்டு ரசிக்க வேண்டும்.

இங்குள்ள சுகானா ஏரி படகுச் சவாரிக்குப் பிரசித்திபெற்றது. சண்டிகாருக்கு





சுற்றுலா



அருகில் மொஹாலி கிரிக்கெட் ஸ்டேடியம் உள்ளது.

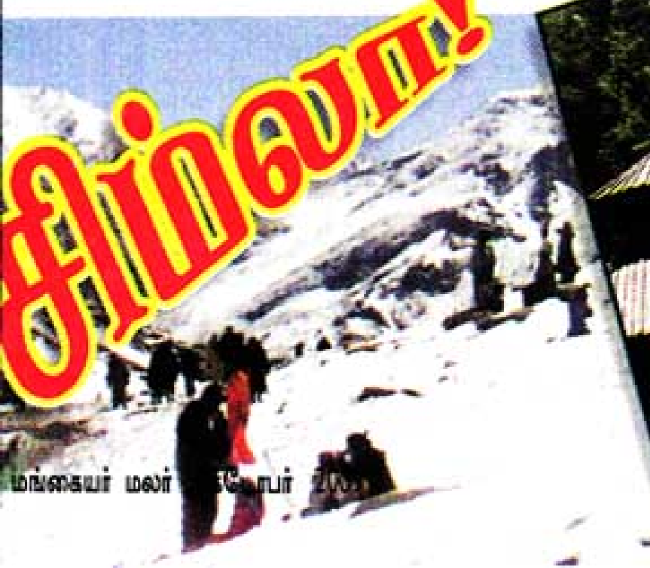
சிம்லா : சிம்லா இரவில் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கிறது. நாங்கள் சென்றது ஜூன் மாதம். வெயில். பசுமை குறைந்திருந்தது. இங்குள்ள புகழ்பெற்ற கடைவீதிக்கு செங்குத்தாக ஏற வேண்டியுள்ளது. குழந்தைகளை எடுத்துச் செல்ல, தள்ளுவண்டிகள் வாடகைக்குக் கிடைக்கின்றன.

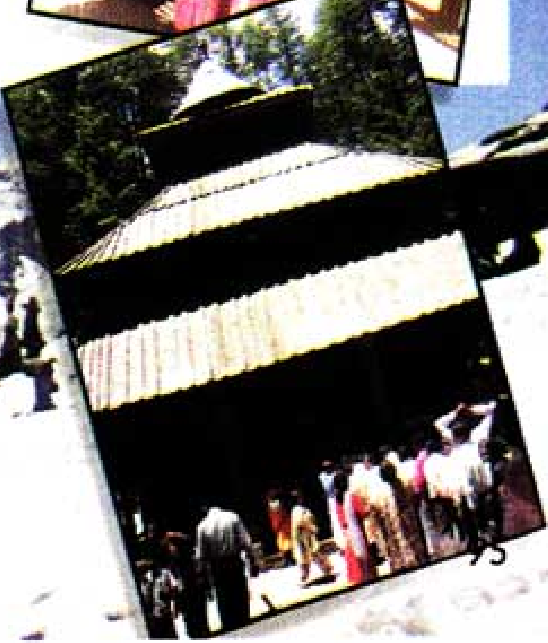
சிம்லா ஆப்பிள் என்கிறோம். ஆனால் சிம்லாவில் ஆப்பிள் விளைவதில்லை என்று எங்களை அழைத்துச் சென்ற டாக்ஸி ஓட்டுநர் சொன்னார். இங்கு விற்கும் குங்குமப்பூவை, வாங்காமல் இருப்பது நல்லது!

மணாலி: மணாலி செல்லும்



சிம்லா!





வழியெல்லாம் பசுமை. வளைந்து வளைந்து செல்லும் பாதை. வழி முழுவதும் இயற்கைக் காட்சிகள். ஏராளமான கோயில்கள். 'சலசல' என்று ஓடும் பியாஸ் நதி. அதன் தண்ணீர் வெள்ளை வெளேரென சுத்தமோ சுத்தம். காலை வைக்கும் போதே சில்லென பரவசமாக இருக்கிறது.

பியாஸ் நதிக்கரையில் வசிஷ்டர் கோயில், இராமர் கோயில். இரண்டும் உள்ளது. இங்குள்ள வெந்நீர் ஊற்று மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. கந்தகம் கலந்துள்ள இந்நீரில் குளித்தால் வியாதிகள் போகிறதாம். ஏராளமான வெளிநாட்டவர் இங்கு வந்து குளிக்கிறார்கள்.

இந்துமதச் சட்டத்தை அளித்த, மனு மகரிஷிக்கு இந்தியாவில் இங்கு மட்டுமே கோயில் இருக்கிறது. இங்குள்ள கடிம்மா கோயில் மணாலி மக்களின் இஷ்டதெய்வம். இங்கு கோயில் கொண்டிருப்பது இடும்பனின் அம்மா. திபெத்திய கோயில்களைப் போல் பகோடா மாதிரியான கோபுரம் உள்ள கோயிலைச் சுற்றிலும் காடு. இங்கு இயற்கை சூழ்நிலையில் முயல், பாம்புகளுடன் ஃபோட்டோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். திபெத்தியர் பர்ணசாலையில் அழகான புத்தர் கோயில் ஒன்றும் இருக்கிறது.

மணாலியிலிருந்து 50 கி.மீ. தூரத்தில் ரோடாங் பாஸ் என்னுமிடம் பனிப்பாறைகள் நிறைந்த மலைப்பிரதேசம். சில்லென்ற பனிக்காற்றிலிருந்து தப்பிக்க கனமான உல்லன் ஆடைகள் அணிந்து செல்ல வேண்டும்.

பனிப்பாறைகளில் ஏறுவது ஒரு புது அனுபவம். மூச்சுவாங்கும். பனிப்பாறையில் ஏறிச் செல்ல முடியாதவர்களுக்கு வாடகைத் தள்ளுவண்டிகள் கிடைக்கின்றன. அதில் நம்மை உட்கார வைத்துத் தள்ளிக் கொண்டு போவார்கள். மோட்டார் வைத்த வாகனமும் கிடைக்கும். இங்கு யாக் எருது மீது அமர்ந்து புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பயணம் செய்யலாம். பாரம்பரிய ஆடைகளை வாடகைக்கு வாங்கி அணிந்தும் புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இங்கிருந்து இமய மலையைக் கண்டு ரசிக்கலாம்.



மணிக்கரன் என்னுமிடம் குலுவிலிருந்து 45 கி.மீ. தூரத்திலிருக்கிறது. இங்குள்ள வெந்நீர் ஊற்றில் குளித்தால் ஏராளமான வியாதிகளுக்கு நல்லது என்கிறார்கள். இந்த வெந்நீரில் அரிசி, பருப்பு முதலியவற்றை அப்படியே வேகவைக்கும் அளவு ஆவி பறக்கும் சூடு. இங்குள்ள பழைமையான ராமர் கோயிலும் குருத்துவாராவும் பிரசித்திபெற்றவை. பார்வதி தன்னுடைய காதணியைத் தொலைத்துவிட்டு மறுபடியும் திரும்பப் பெற்ற இடம் இது என்கிறார்கள்.

- சுகந்தா சுப்பிரமணியன்,
சென்னை-15.



யாராவது எதையாவது சொன்னா. அதுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருந்தால்தான் விவாதம் சூடுபறக்கும். சிந்தனைகள் சிறக்கும். நீங்களும் கலந்துக்குங்களேன்...

ஏட்டிக்குப் போட்டி!

தாய்மார்கள் வேலைக்குப் போவதால் குழந்தைகளுக்கு பயனா? பாதிப்பா?



இந்தத் தலைப்பில் ஏதாவது ஒரு அணியின் சார்பாகத் தோன்றும் கருத்துகளைப் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே தெளிவா எழுதி அனுப்புங்க.

நடுவர் : பிருந்தா ஜெயராமன், குடும்ப நல ஆலோசகர்.

கடைசித் தேதி : 15.10.09

வெயில் படாத பெருமாள்!



திருமலை திருப்பதியில் நான்கு சீனிவாசர்கள் மூலவர் சன்னிதியில் உள்ளனர்.

போக சீனிவாசர்: இவர் வெங்கடாஜலபதி காலடியில் இருக்கிறார். இவருக்கே தினமும் அபிஷேகம். இரவில் ஏகாந்த சேவையில் பள்ளியறையில் வைத்து தாலாட்டுப் பாடுவார்கள்.

உத்ஸவ சீனிவாசர்: இவருக்குக் கல்யாண உற்சவம், ஊஞ்சல், பிரம்மோத்ஸவம்.

கொலுவு சீனிவாசர்: இவரை தங்க வாசலின் முன் வைத்து, தினமும் காலையில் பஞ்சாங்கம் படிப்பார்கள்.

உக்கிர சீனிவாசர்: இவர் கார்த்திகை மாதம் கௌசிக ஏகாதசியன்று உஷத் காலத்தில், புறப்பட்டு சூரிய உதயத்திற்குள் கோயிலுக்கு வந்து விடுவார். இதுவரை இவர் மீது சூரிய ஒளியே பட்டதில்லை.

- சீனுவாசன், சென்னை-5.

ஆரோக்கியமான

என் பெயர் நாராயணன். நான் காஞ்சிபுரத்தில் வசிக்கிறேன். நான் ஒரு சர்க்கரை நோயாளி. ஒரு வருடமாக உடல் நலம் படிப்படியாக குன்றி, சிறிது தூரம் கூட நடக்க முடியாத நிலையில் இருந்தேன். இதயத்தில் அடைப்பு இருப்பதை கண்டுபிடித்த எங்கள் மருத்துவர் ஸ்ரீரிஷிகேசன் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனைக்குச் செல்லுமாறு அறிவுரை வழங்கினார்.



ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவரைப் பார்த்துப் பேசியவுடன் இருண்டு கிடந்த எங்கள் இதயத்தில் வெளிச்சம் வந்தது. புதிய நம்பிக்கை பிறந்தது.

'ஆஞ்சியோகிராம்' என்ற முறைக்கு பதிலாக '3D ஆஞ்சியோ கார்ட்டோகிராம்' என்ற முறையில் ஒரு ஊசி கூட இல்லாமல் இதயத்தின் அடைப்புகளை கண்டறிந்தார் மருத்துவர். அப்போது இதயம் 40% குறைபாட்டுடன் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. இதயத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் சப்ளையும் குறைவாக இருந்தது.

ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் மேலும் பல வழக்கமான பரிசோதனைகளான, கொழுப்பின் அளவு, இரத்த யூரியா, கிரியாட்டினைன், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு, X-ரே, ஹீமோகுளோபினின் சதவிகிதம் போன்றவற்றை செய்து பார்த்ததில் எனக்கு பலவிதமான ஆரோக்கியக் குறைபாடுகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தனர். மேலும் எனக்கு மூச்சுதிணறல், மயக்கம், சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகளும் இருந்தது.

தலைமை மருத்துவர் என் பரிசோதனை முடிவுகளை பார்த்து என் நோய்களுக்கான மூல காரணங்களையும் அதற்கான சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் உடனடியாக பரிந்துரைத்தார். நோயின் தீவிரத்தை அறிந்து நானும் தவறாமல் சிகிச்சை எடுத்து பெரிய சிக்கல் ஏற்படாமல் தப்பித்தேன். சிகிச்சையின் போது (i) EECP என்ற சிகிச்சை மூலம் இதயத்திற்கு அதிக இரத்தம் கிடைக்கச் செய்தார்கள்.

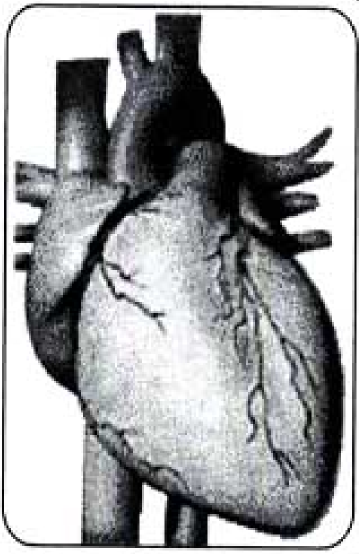
(ii) Chelation Therapy என்ற சிசிக்சை மூலம் இதயத்தின் அடைப்புகள் அகற்றப்பட்டது.

35 நாட்கள் சிகிச்சைக்குப் பின் இதயம் குறைபாடின்றி இயங்க ஆரம்பித்தது. புதிய பலத்துடன் மறுபிறவி எடுத்தது போல் இருந்தது. சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெற்றதால் என் ஆரோக்கியம் காக்கப்பட்டது.

சிகிச்சை முடிந்து நான் வெளியே வரும் போது அனைத்து பரிசோதனைகளையும் மீண்டும் செய்து பார்த்தபோது என்ன ஆச்சர்யம்! என் இரத்த பரிசோதனை முடிவுகள் அனைத்தும் இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிட்டது. உடல் சோர்வு, மூச்சுத் திணறல், மயக்கம்

வாழ்க்கை!

போன்ற வியாதிகள் என்னை விட்டு பறந்தே போய்விட்டன. இப்போது என்னால் தொடர்ந்து ஒரு மணி நேரம் மிக எளிதாக நடக்க முடிகிறது. நான் பூரண குணமடைந்ததை, என்னை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைத்த என் குடும்ப மருத்துவரிடம் சென்று கூறியதும், அவர் மிகவும் மகிழ்ந்து மேலும் பல நோயாளிகளை என்னைப் போல் பயனடைய ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைத்தார்.



மேலும் நான் ஒரு உதாரணமாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காகவும் எனக்கு தெரிந்த மற்றும் தெரியாதவர்களுக்கெல்லாம் நான் பெற்ற பலனை அவர்களும் பெற வேண்டுமென்பதற்காகவும் என் தொலைபேசி எண்ணை இங்கு கொடுத்துள்ளேன். நோயால் அவதியுரும் பலர், இதுபோல் எளிய முறை சிகிச்சை மூலம் குணமடைந்தால் அந்த புண்ணியம் மிக சிறந்தது என்பதால் யார் எப்போது என்னை அழைத்து பேசினாலும் அவர்களுக்கு என் இனிய அனுபவத்தை கூறி பயன் அடையுமாறு செய்கிறேன்.

இதுபோன்ற பயமுறுத்தும் கொடிய நோய்களினின்று எளிய முறையில், ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று என்னை போல் பயமில்லாத ஆரோக்கிய வாழ்க்கை அனைவரும் வாழ வேண்டுமென்று இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

சிறப்பம்சங்கள் :

1. மருத்துவமனையில் தங்கும் அவதி இல்லை.
2. குறைந்த செலவில் நிறைவான பயன்.
3. தலைமை மருத்துவரின் சிறப்பான சிகிச்சை.
4. மருத்துவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் கனிவான சேவை.
5. மருத்துவமனையின் தூய்மையான சூழல்.

'NO PAIN NO GAIN' என்பது பழமொழி. ஆனால் "WITHOUT PAIN I GOT GAIN" OXYMED HOSPITALன் வாசகமான "CLOSE TO YOUR HEART" என்பது வெறும் வாசகமல்ல!

சத்தியமான உண்மை!

நாராயணன், 9994332426



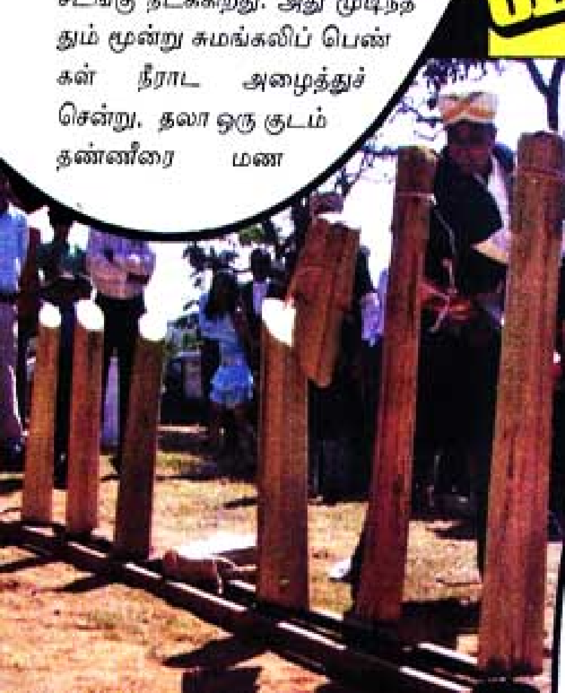
வாழையை வெட்டி...

சமீபத்தில் குடகின் விராஜ்பேட் அருகேயுள்ள முன்னாட் என்ற ஊரில், குடகு திருமணம் ஒன்றில் கலந்து கொண்டேன்.
அவர்கள் திருமணத்தில் தாய்க்குக் கொடுக்கப்படும் மகத்துவம் அறிந்து வியந்தேன். அதுமட்டுமல்ல. அவர்களது வாழ்வாதாரமான காவிரி நதிக்கு அளிக்கும் மரியாதையும் என்னை வியக்கவைத்தது.

மணமகனும், மணமகளும் திருமணத்துக்கு முதல் நாள், தங்களது வீடுகளில் காவிரி அம்மனுக்கு விளக்கேற்றி, பூஜை செய்து வணங்குகின்றனர்.

மணமகனின் வீட்டில் மணமகனின் தாயார், தன் மகனுக்கு அணிகலன் போடுகிறார். அது முடிந்ததும் பெரியவர்கள் ஆசீர்வதிக்கிறார்கள். அதிலும் முதன்மை பெண்மைக்கே. மணமகன் அவர்கள் அனைவரின் காலையும் தொட்டு மூன்று முறை வணங்குகிறார்.

மணமகள் வீட்டில், பெண்ணுக்கு முதலில் வளையல் போடும் சடங்கு நடக்கிறது. அது முடிந்ததும் மூன்று சுமங்கலிப் பெண்கள் நீராட அழைத்துச் சென்று, தலா ஒரு குடம் தண்ணீரை மணமகள் தலையில் ஊற்றுகின்றனர். நீராடி முடிந்ததும் மணப்பெண்ணுக்கு, புதுப் புடைவை கட்டி அலங்கரித்து, காவிரி அம்மனுக்கு விளக்கேற்றி, பூஜிக்கச் செய்கின்றனர்.



குடகு திருமணத்தில் தாலி கட்டும் வழக்கம் கிடையாது. மாறாக மணமகனின் தாயார், அல்லது குடும்ப



பெண்ணைக் கட்டி...

மூத்த சுமங்கலி, கறுப்புக் கயிறில் தொங்கும் தாலியை அணிவிக்கிறார். இதனை 'கொக்கே தாலி' என அழைக்கின்றனர். காதில் அணியும் கம்மலை 'வாலை' எனவும் மோதிரத்தை 'மொய்ரா' எனவும் மூக்கில் அணிவதை 'மூக்கொத்து' எனவும் அழைக்கின்றனர்.

குடகு திருமணங்களில் வரதட்சணைப் பழக்கம் கிடையாது. பெண் வீட்டினர் முடிந்ததைப் போடலாம். ஆனால் அதுவே 30, 40 பவுன் ரேஞ்சில் இருக்கிறது. திருமணச் செலவை இருவரும் சமமாகப் பங்கு பிரித்துக் கொள்கின்றனர்.

மாலை நிகழ்ச்சி அத்துடன் முடிந்து, அனைத்து உறவினர்களுக்கும், அவரவர்



குடகு கல்யாணம்

வீட்டில் தனியாக விருந்து நடக்கிறது. இதில் மதுவும் உண்டு.

அடுத்த நாள் காலை, இரு குடும்பங்களும் தனித்தனியாக திருமண மண்டபத்துக்கு வருகின்றனர். மணமகள் வீட்டினர் முன்னால் வந்து வரவேற்று உபசரிக்கிறார்கள்.

மணமகனின் சகோதரி, தலையில் ஓர் ஓலைப் பெட்டியில் பாரம்பரிய சீர் எடுத்து வருகிறார். இதில் தேங்காய், வெற்றிலை, பால், பழம் போன்றவை இருக்கின்றன. இதற்கு முன்னால் மணமகனின் வீட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆடிப்பாடி வருகின்றனர்.

திருமண மண்டப வாசலில் 6...9...12 என்ற எண்ணிக்கையில் வெட்டிய வாழை மரத்தை நட்டு வைத்துள்ளனர். இதனை மணமகளின் உறவினர்கள் சுற்றி வந்து வணங்கி, கையில் இருக்கும் கத்திகளால் ஒரே வெட்டில் வெட்டுகின்றனர். இப்படி வெட்டுவது மணமகன் குடும்பம் மணமகள் குடும்பத்துக்குக் கொடுக்கும் கௌரவமாம். எந்தப் பிரச்னை எதிர்வந்தாலும், அதனைச் சமாளித்து வெட்டித் தள்ளி, உங்கள் பெண்ணை நன்றாக வைத்திருப்போம் என பெண் வீட்டாருக்கு மறைமுக உறுதிமொழி தருகிறார்களாம்!



அடுத்து ரிசப்ஷன்! மணமக்கள் பாரம்பரிய குடகு டிரஸ்ஸில் காட்சி தருகின்றனர். இடுப்பில் பட்டையான சாஷ் கட்டி, அதில் கத்தியைச் செருகி வைத்திருக்கிறார்கள். தலையில் பாரம்பரிய தலைப்பாகை உண்டு.

மணப்பெண் திருமண நிகழ்ச்சிகள் முழுவதிலும் சிவப்புச் சேலை, சிவப்பு ஜாக்கெட், சிவப்பு நிற தலைத்துண்டு என சிவப்பாய் ஜொலிக்கிறார். குடகு பெண்களில் பெரும்பாலோர் அழகிகள். இதனால் சிவப்பு அணியும் போது மேலும் அழகாகக் காட்சியளிக்கின்றனர்.

கடைசி நிகழ்ச்சியாக மாலையில் மணமகள் கிணற்றிற்குச் சென்று தேங்காய், பழம் உடைத்து, பூஜை செய்து அதிலிருந்து ஒரு குடத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு மணமகனின் வீட்டிற்கு வருகிறார். இந்தப் பூஜையை, கங்கா பூஜை என அழைக்கின்றனர்.

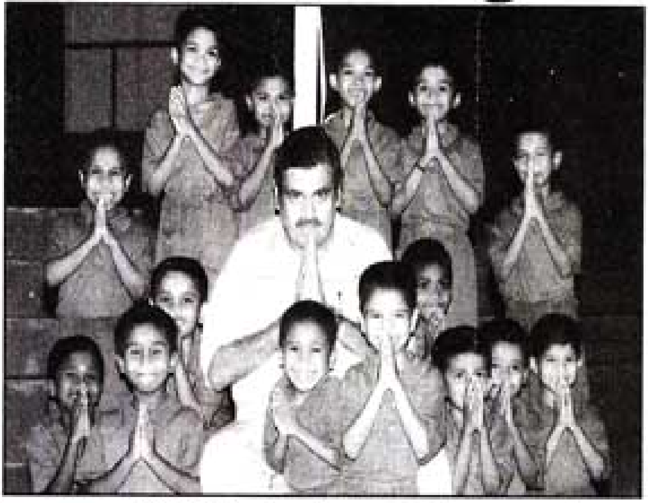
தலையில் தண்ணீர் குடத்துடன் வரும் மணமகளை, மணமகன் மற்றும் அவருடைய குடும்பத்தார் பாட்டுப் பாடி ஆட்டம் போட்டு வரவேற்கின்றனர்.

புகுந்த வீட்டில் நுழையும் மணமகளுக்கு, கணவனின் பெயருக்குப் பொருத்தமாக புதுப்பெயரை சூட்டி அழைக்கின்றனர்.

இந்தத் திருமணத்தில் மற்றொரு சிறப்பு. திருமண விருந்தில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தனித்தனி இடம். ஒருவரையொருவர் நெருங்கக் கூட முடியாது. இதனால் பெண்கள் பக்கம் கிண்டலும், சிரிப்பும் சற்று அதிகமாகவே கேட்கிறது.

- ராஜிராதா, பெங்களூரு

அன்பான வேண்டுகோள்!



சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 250 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும் 100 முதியோர்களும் இந்த வருடம் தீபாவளி திருநாளை மனமகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட பொது மக்களிடம் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறோம். பொது மக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் இக்குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பொதுமக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியை பணமாகவோ அல்லது புத்தாடைகள், பட்டாசுகள், இனிப்பு, எண்ணெய், சீக்காய், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானிய வகைகளாகவோ நன்கொடை கொடுக்கலாம்.

அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடைத் தொகையினை காசோலையாகவோ / டிராஃப்டாகவோ **சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்** என்ற பெயரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
பொது செயலர்,
சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்,
நெ.20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059,
தொலைபேசி : 22392444, 22391078, 22791017

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி :
M/s பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ.156, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை - 600 001.
தொலைபேசி எண் : 2534 2803

சிவானந்த குருகுலம், காட்டாங்கொளத்தூர்
தொலைபேசி எண்கள் : 27452345, 27451815
Email : sivanand@md2.vsnl.net.in web : www.buildhope.org

பின் குறிப்பு : காசோலையாகவோ / டிராஃப்டாகவோ **சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்** என்ற பெயரில்தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

I.T. EXEMP NO DIT (E) NO.2039(88)86-87 DT. 30.6.2009

ஹாய், காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!

1. சமீபத்தில் தமிழ்நாட்டில் சுற்றுப்பயணம் செய்த காங்கிரஸ் கட்சி வி.ஐ.பி. யார்? ....
2. எந்தப் படத்தில நடித்ததற்காக பிரகாஷ் ராஜுக்கு தேசிய விருது கிடைத்தது? ....
3. சிலைகள் வைத்து சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்ட பெண் முதலமைச்சா யார்? ....
4. உலகக் குத்துச் சண்டைப் போட்டியில் விஜேந்தர்சிங் என்ன பதக்கம் வென்றார்? ....
5. தமிழக அரசால நூற்றாண்டு நிறைவு விழா கொண்டாடப்படும் அரசியல் பெருமகனார் யார்? ....



போட்டிக்குத் தயாரா?

கடைசித் தேதி: 15.10.09

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

உங்களுக்கு நாட்டு நடப்புத் தெரியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி, இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி அனுப்புங்க. கல்லூரி அத்தாட்சி அவசியம். சரியான விடை எழுதுபவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஐந்து பேருக்கு தலா ரூ.100/- பரிசும், சான்றிதழும் உண்டு.

பெயர் :.. வகுப்பு : .... ஈ மெயில்..............................

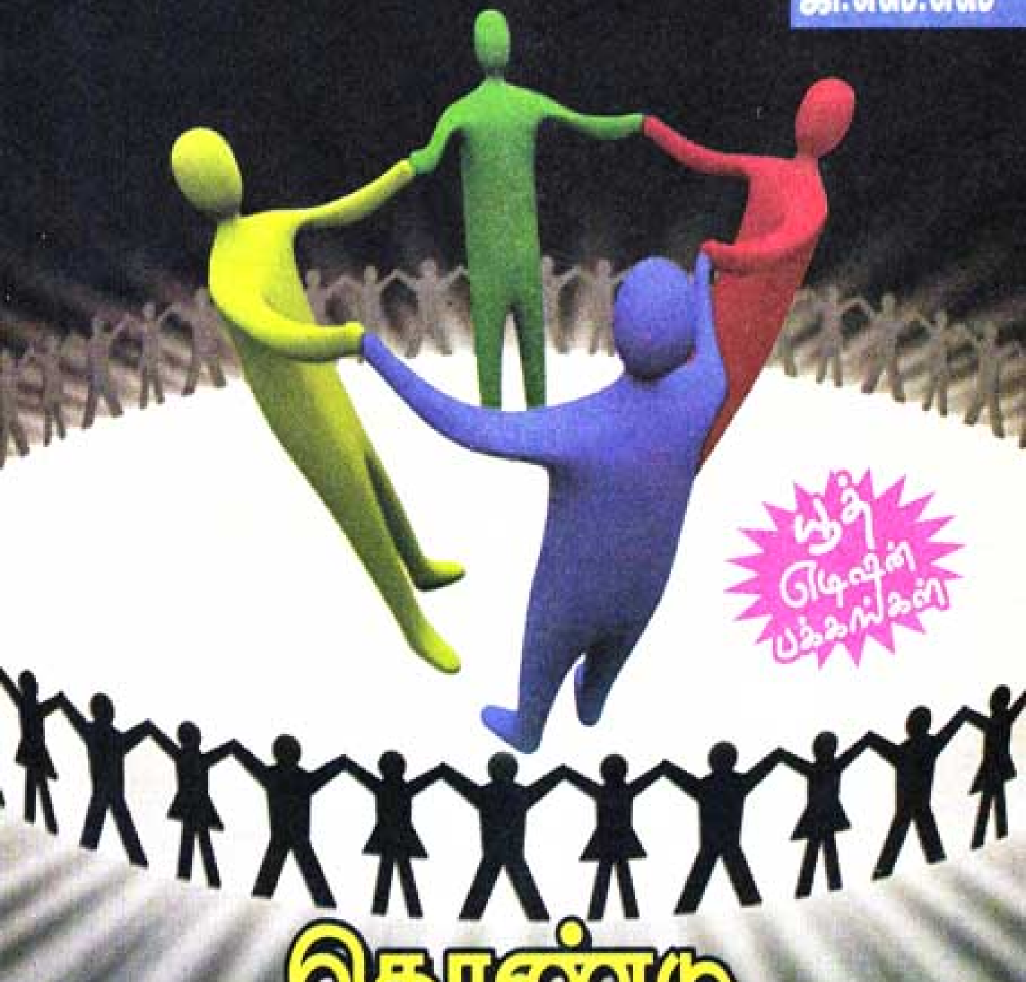
கல்லூரி : ....

வீட்டு முகவரி : ....

சமூக சேவையும் இந்தக் காலத்தில் ஒரு தொழிலாக மாறிவிட்டது. இதற்காக வியப்போ வருத்தமோ பட வேண்டியதில்லை என்றே தோன்றுகிறது. மருத்துவ சேவை, ஆசிரிய சேவை எல்லாமே தொழில்களாகவும் ஆகிவிடவில்லையா என்ன? ஒரு தொழில் என்று வந்துவிட்டாலே அதற்கான முறையான கல்வியும் தேவைப்படுகிறது. அந்த விதத்தில் சமூக சேவைக்கும் முறையான படிப்பு உண்டு.

சமூக சேவையில் மனத்திருப்தி உண்டு, அங்கீகாரம் உண்டு, கௌரவமான ஊதியமும் உண்டு என்பதால் இதுபோன்ற கல்விப் பயிற்சிகளுக்கு வரவேற்பு கிடைத்துவருகிறது. சொல்லப் போனால் சமூக சேவையில் இதுபோன்ற படிப்பை முடித்துவிட்டு வருவோரை சமூகத் தொழில் முனைவோர் என்று கூடக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

ஜி.எஸ்.எஸ்



தொண்டு செய்ய வாரீங்களா?

வீட்டுக்கே வரும் சேவை!



வீட்டில் தனியாக முதியவர்கள் இருக்கும் சூழல் அதிகமாகி வருகிறது. நோயாளியை வீட்டில் தனியாக விட்டு, வேலைக்குச் செல்லும் சூழலும் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தச் சூழலில் வீட்டிலேயே தங்கி முதியவர் அல்லது நோயாளியைப் பராமரிக்கவும் இந்தக் கல்வி கற்றுத் தருகிறது.

மூன்று மாதம், ஆறு மாதம், ஒரு வருடம் என்று பல்வேறு காலத்துக்கான படிப்புகள் உள்ளன. கல்விக் காலத்தில் பாதிக்குப் பாதி களப்பணி செய்ய வேண்

பாச்சிலர் இன் சோஷியல் வொர்க் (BSW) மற்றும் மாஸ்டர் இன் சோஷியல் வொர்க் (MSW) போன்ற பட்ட மற்றும் பட்டமேற்படிப்புகளைப் படிக்கலாம். பட்டப் படிப்பு மூன்று வருடங்களுக்கானது. இதற்கு ப்ளஸ் டூ முடித்திருக்க வேண்டும்.

இந்தக் கல்வியின் பட்ட மேற்படிப்பு படிக்க வேண்டுமானால் பாச்சிலர் இன் சோஷியல் வொர்க் (BSW) பட்டம் பெற்றிருக்க வேண்டும். பி.ஏ.வில் சோஷியாலஜி அல்லது ஏதாவதொரு சமூக அறிவியலை முக்கியப் பாடமாக எடுத்திருந்தாலும் பல கல்வி மையங்கள், சமூக சேவையில் பட்டமேற்படிப்பைத் தொடர ஒப்புக் கொள்கின்றன.

சமூக சேவைக் கல்விகளில், சமூகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது அதை சமாளிப்பது எப்படி, அந்தப் பாதிப்புக்கு உள்ளான மக்களிடம் பழகுவது எப்படி போன்றவற்றைக் கற்றுத் தருகின்றனர். அப்படியானால் இந்தப் படிப்பு உளவியலின் ஒரு பிரிவா என்றால் அதுவும் இல்லை. வேறு கோணங்களிலும் இதன் பாடத்திட்டம் அமைந்திருக்கிறது.

ஒருவர் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம் ஒன்றை, நடத்தப் பிரியப்படுகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதை எப்படித் தொடங்குவது? அதற்கு யாரை அணுகுவது? அரசாங்கத்திடமிருந்து என்ன உதவி பெறலாம்? சலுகைகள் உண்டா? என்னவிதமான சட்டதிட்டங்களுக்கு உட்பட வேண்டும்? இப்படிப்பட்ட கேள்விகளுக்கும் விடைகளை அளிக்கிறது இந்தக் கல்வி.

சமூக சேவைக்காக நிதி திரட்டுவது, நிதியை நிர்வகிப்பது என்பதற்கெல்லாம் கூட வழிமுறைகள் உள்ளன. இதுபோன்ற படிப்புகள் அவற்றையும் பயிற்றுவிக்கின்றன . மனித உரிமைகள், அவற்றை எந்த முறையில் அணுகவேண்டும், உரிமைகள் மீறப்பட்டால் என்னென்ன நிவாரணம் தேடலாம் என்பதையும் அறிய முடியும்.

வழக்கமான கல்லூரிகளைப் போல செயல்பட்டாலும் இந்தக் கல்வியைப் பொறுத்தவரை களப்பணி அவசியம். வாரம் மூன்று நாள் கூட இது இருக்கலாம். அந்த மூன்று நாட்களில் செய்யவேண்டிய சமூக சேவைக்கு நேர எல்லை இருக்க வாய்ப்பில்லை. ஏதாவது சேவை நிறுவனத்தோடு இணைந்து இந்தக் கல்வி மையங்

டும். குறைந்த அளவு கட்டணம் கொண்ட கோர்ஸ்கள் இவை.

முதியோர்கள் என்றால் பலவித பிரச்னைகள் வரலாம். காய்ச்சலை அளவிடுவது, ரத்தக் கொதிப்பைக் கண்காணிப்பது ஆகியவை இந்தப் பணிக்கு அவசியம். ஒரு நோயாளி அல்லது முதியவருக்கு என்ன செய்யலாம், என்ன செய்யக்கூடாது என்ன உணவு அளிக்க வேண்டும், எப்போது மருந்து அளிக்கவேண்டும் போன்றவை விளக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலும் பயிற்சியளிக்கும் மருத்துவமனைகளே கூட வேலை வாய்ப்பை அளிக்கலாம்.

நம் நாட்டில் மாதம் சுமார் ஐந்தாயிரம் ரூபாய் இந்தப் படிப்பின் மூலம் சம்பாதிக்க முடிகிறது என்றாலும் அமெரிக்கா மற்றும் முன்னேறிய ஐரோப்பிய நாடுகளில் இதற்கான தேவை அதிகரித்து வருகிறது. எனவே இக்கல்வி வெளிநாடு செல்லவும் பயன்படும்.

சென்னை எழும்பூரில் உள்ள செஞ்சிலுவைச் சங்கம், சென்னை அண்ணாநகரில் உள்ள ANEW, நெய்வேலியில் உள்ள ஜவஹர் காலேஜ் ஆஃப் சயன்ஸ் போன்ற நிறுவனங்கள் இந்தக் கல்வியை அளிக்கின்றன.

கள், தங்கள் மாணவர்களை களப்பணிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்கின்றன.

சென்னை எழும்பூரில் (மியூஸியத்தை ஒட்டி) அமைந்துள்ள சென்னை சமூக சேவைக் கல்லூரி (மெட்ராஸ் ஸ்கூல் ஆஃப் சோஷியல் வொர்க்) லயோலா கல்லூரி, ஸ்டெல்லா மேரி கல்லூரி போன்ற சில கல்லூரிகளும் பாரதி தாசன் பல்கலைக் கழகம் (திருச்சி) மற்றும் மதுரை காமராஜ் பல்கலைக்கழகம் (மதுரை) சென்னை பல்கலைக்கழகம் ஆகியவும் கூட இந்தப் படிப்பை வழங்குகின்றன. சில தனியார் நிறுவனங்களும் இந்தக் கல்வி சான்றிதழ் படிப்பு மற்றும் டிப்ளோமாக்களை வழங்குகின்றன.

இந்தக் கல்வியைப் படித்தால் எங்கே வேலை செய்யலாம்?

தொண்டுள்ளம் கொண்ட, போதிய செல்வம் படைத்த அமைப்புகளுக்குக் குறைவில்லை. யூனிசெஃப், செஞ்சிலுவைச் சங்கம், க்ரை போன்ற அமைப்புகளில் மேற்படி கல்வியை முடித்தவர்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளத் தயங்குவதில்லை.

இரு கல்விப் படிப்புகள் இங்கே உதாரணமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஹ்யூமன் ரைட்ஸ் அண்ட் ஹ்யூமன் வேல் யூஸ் (மனித உரிமைகளும், மனித மதிப்புகளும்)

சமூகப் பணியாற்ற விரும்புவோருக்கும், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களில் பணியாற்ற விரும்புவோருக்கும் இந்தப் படிப்பு உதவியாக இருக்கும்.



மேலும், குடும்பப் பிரச்னைகளில் ஆலோசனை வழங்கும் சேவையோ அல்லது பணியோ செய்யவும் இந்தப் படிப்பு உதவியாக இருக்கும். சமூகசேவையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள ஆர்வம் இருந்தால் அதை முறைப்படுத்தித் தரும் மேற்கூறிய படிப்புகளில் சேரலாமே.

(அடுத்த இதழில் சுற்றுச்சூழல் கல்வி)

குறி வைச்சுத்

புதிய சிந்தனை

ஹாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ், உங்களுடைய எட்டாவது அல்லது ஒன்பதாவது வகுப்பில் உங்களுக்கு எதன்மீது நாட்டம் ஏற்படுகிறதோ, எந்தத் துறையில் ஆர்வம் ஏற்படுகிறதோ அதையே உங்களுடைய வாழ்க்கை குறிக்கோளாக வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது அறிஞர்கள் அறிவுரை.

உதாரணமாக உங்களுக்கு கீ-போர்டு வாசிக்கும் ஆர்வம் ஏற்பட்டால், இசைத் துறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதற்காக படிப்பை மூட்டை கட்டிவிட வேண்டும் என்பதல்ல. வாழ்வில் ஒரு குறிக்கோளை, பாதையை இளம் வயதிலேயே நிர்ணயித்து விட வேண்டும்.

அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஃபிக்ஸ் யுவர் கோல் டு எ ஸ்டார்; அண்ட் யூ கேன் நேவிகேட் எனி ஸ்டார்ம் என்பது பழமொழி.

''என்னுடைய லட்சியம் சினிமா இயக்குநராவது. என்னுடைய லட்சியம் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி ஆவது - இப்படி ஏதாவது லட்சியத்தை, உள் முகமாகச் சிந்தித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

செயல்திட்டத்தின் முதல்படி சிந்



தனை தான். நமது எண்ணங்கள்தான், செயலாகி அதுவே பின் கேரக்டராகி, கடைசியில் வாழ்க்கையாகி விடுகிறது. எனவே, உங்கள் லட்சியம் சார்ந்த விஷயங்களைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள்.

புதிய சிந்தனைகள், வழிமுறைகளை ஆழ்மனம் இலேசில் ஏற்றுக் கொள்ளாது. இதனால் மனத்தில் குழப்பம் உண்டாகும். பலர் மாறுதலுக்குப் பயப்படுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் இதுதான்.

ஆனால், இளைஞர்களாகிய நாம் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் மாற்றி யோசிக்க வேண்டும். புதிய பாதையில், புதிய வளாகங்களில் நமது எண்ணங்

தாக்குங்க!

கள் ஊற்றெடுக்க உதவும் தளங்களையே நாட வேண்டும். அதற்கு 'லேடரல் திங்கிங்' உதவும்.

சென்னையில் உள்ள தியாகராய நகருக்குப் போயிருக்கிறீர்களா? அது ஒரு பிஸியான கடைத்தெரு. அந்தச் சாலையில் நீண்ட காலமாக ஒரு நகைக்கடையிருந்தது. சின்னக் கடை என்றாலும் மிகப் பிரபலமான கடை!

அதற்குப் போட்டியாக, பக்கத்திலேயே மிகப் பெரிய நகைக்கடை ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டதும், சின்னக் கடையின் வியாபாரம் டல்லடித்துப் போனது. பெரிய கடையில் கூட்டம் அலைமோதியது. அதனுடைய முதலாளி செய்வதறியாது திகைத்துப் போனார்.

கடையை இழுத்து மூடி விடலாமா? என யோசித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், முதலாளியின் இளைய மகன் ஓர் ஐடியா செய்தான். அப்பாவிடம் ஆயிரம் ரூபாயை வாங்கிக் கொண்டு போனான். பெரிய நகைக் கடைக்குப் போய் கொண்டிருந்த கும்பல், சின்னக் கடைக்கும் வர ஆரம்பித்தது. பழைய படி, வியாபாரமும் சூடு பிடித்தது.

முதலாளிக்கோ ஒரே சந்தோஷம். "டேய் கண்ணா! என்னடா மாயம் செஞ்சே!" என்று கேட்டார்.

"வெளியே போய் பாருங்க!" என்றான் மகன்.

முதலாளி வாசலுக்கு வந்து பார்த்தார். சின்னக் கடை முடிந்து பெரிய நகைக் கடை ஆரம்பிக்கும் அந்த இடைவெளிக்கு முன்பாக 'இதுதான் நுழைவு வழி' என்று எழுதப்பட்ட விளம்பரப் பலகை ஒன்றை பெரிதாக வைத்திருந்தான். எப்படி ஐடியா?

- எஸ். சசிரேகா, எம்.ஏ. மனவியல்,
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்
சென்னை

இது மனிதக் காட்சி சாலை
பால் குடித்த மிருகம்
அவ்வப்போது வந்து பார்த்துச்
செல்லும்!

- இரா. புனிதா, மைக்ரோ பயாலஜி
மூன்றாம் ஆண்டு, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி
கல்லூரி, திருச்சி.





கதவே திற... காரியம்

வாழ்வியல் டிப்ஸ்...

வெற்றி மாளிகைக்குப் பல கதவுகள் உள்ளன. அதைத் திறக்க பல திறவு கோல்கள் உள்ளன. அதைப் பெற மூன்று அடிப்படைக் காரியங்கள் உள்ளன. 1. உள் ஒளியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 2. கவர்ச்சியான புறஒளியை வெளிப்படுத்துங்கள். 3. கண்களால் சிரியுங்கள், அவ்வளவுதான்.

இரண்டாவது திறவு கோல் நண்பர்களின் செல்வாக்கு மூலம் வெற்றி பெறுவது. மூன்றாவது திறை வைக்கும் சேவை முறை. நான்காவது மனித டைனமோ. அதாவது, எல்லையற்ற சுறுசுறுப்பு முறை. இதுவரை சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுங்கள். உள்ளத்தில், சுறுசுறுப்புப் பெற வேண்டுமானால் உடலில் செயல்படுங்கள். அதுவும் இப்பொழுதே செயல்படுங்கள்.

அடுத்து மனோசக்தி முறை. இது வெற்றித் திறவுகோல்களில் முக்கியமானது. அடுத்தது, மனோதிடம். விடாமுயற்சி இதன் இடத்தை வேறு எதனாலும் நிரப்ப முடியாது. ஏன் ஆற்றலால் கூட நிரப்ப முடியாது.



மற்றவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அதை அவர்களாகச் செய்ய வைக்கும் ரகசியம் கேள் என்ற மந்திரச் சொல். 'கேளுங்கள் நீங்கள் நிச்சயமாக பெறுவீர்கள்' என்று உறுதியளிக்கிறது பைபிள். இந்த இரண்டெழுத்து மந்திரம் உங்கள் வாழ்க்கையில் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தும்.

நீங்கள் விரும்பியதைப் பெற யாரிடம் உதவி கேட்பது? 1. மனிதர்களிடம், 2. புத்தகங்களிடம்.

எல்லா தடைகளையும், எல்லா இடுக்கண்களை



யும், எல்லாக் கேள்விகளையும் கடந்து உங்களுக்கு வெற்றியைக் கொடுப்பது ஒன்று உண்டு. அதுதான் நம்பிக்கைச் சக்தி. தீவிர நம்பிக்கைக்குப் பின்னால் மனஉறுதி அத்துடன் துணிவு இது யாரிடம் உள்ளதோ அவர்களால் மட்டுமே அற்புதமான காரியங்கள் நிகழ்த்தப்படுகின்றன.

அடுத்து, மௌன மொழி மந்திரம். இது மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், நம்பிக்கையைத் தீவிரப்படுத்தவும், நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தவும் உபயோகப்படுத்தும். அதற்கான வழி. நீங்கள் தனிமையில் இருக்கும்போதெல்லாம் உச்சரித்தால் போதும். எந்த நேரத்திலும் எங்கே இருந்தாலும் சரி. இது உங்களை உற்சாகமும், துடிப்பும் உள்ள மனிதராக மாற்றிவிடும்.

உதாரணமாக, மகிழ்ச்சிக்கான சுலோகம் **'சந்தோஷமாக இரு.'**

நடக்கட்டும்!

வெற்றிக்கான சுலோகம் **'எங்கும் வெற்றி எதிலும் வெற்றி'** இதுபோன்ற பலவகையான மனோதத்துவ சுலோகங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு மிகப் பிடித்தமான சுலோகங்கள் எது என்பதை நீங்களே தீர்மானித்து அதில் முழு கவனம் செலுத்தி முழு நம்பிக்கையுடன் ஜெபிக்க வேண்டும். மிக முக்கியம். ஒரு சமயத்தில் ஒன்றில் மட்டுமே முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும். அது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வரை வெற்றி உங்களுக்கே!

ஆதாரம் : காப்மேயரின் சிந்தனைகள்
- பி.ஹரி, இ.சி.இ., முதலாமாண்டு,
பனிமலர் பாலிடெக்னிக் கல்லூரி,
சென்னை.

நட்பு!



நான் மரமாய் மாறினேன்
நம் நட்பு நிலையாய் இருக்க!
நான் காற்றாய் மாறினேன்
நம் நட்புக்கு மூச்சாக இருக்க!
நான் ஒளியாய் மாறினேன்
நம் நட்புக்கு ஒளி
தருவதற்காக!
இறுதியில் நான் உயிரைக்
கொடுத்தேன்
நம் நட்பு வாழ்வதற்காக!

- சு. சிவச்சந்திரன்,
இ.சி.இ. இரண்டாமாண்டு,
எஸ்.ஏ. பொறியியல்
கல்லூரி, சென்னை.

'அமர்க்களம்' பாடலை அமர்க்களமா
ரீமேக் செய்திருக்கிறோம்; கேக்கறீங்களா?



கேட்டேன்... கேட்டேன்!

இலக்கணம் இல்லாத தமிழைக் கேட்டேன்...
ஃபார்முலா இல்லாத மேத்ஸ் கேட்டேன்...
கிராமர் இல்லாத இங்கிலீஷ் கேட்டேன்...
ப்ராப்ளம் இல்லாத ஃபிஸிக்ஸ் கேட்டேன்...
ஈக்வேஷன் இல்லாத கெமிஸ்ட்ரி கேட்டேன்...
அனிமல்ஸ் இல்லாத ஜுவாலஜி கேட்டேன்...
வார்ஸ் இல்லாத ஹிஸ்டரி கேட்டேன்...
மேப் இல்லாத ஜியாகிரஃபி கேட்டேன்...
புரோகிராம் இல்லாத கம்ப்யூட்டர் கேட்டேன்...
ப்ளான்ட்ஸ் இல்லாத பாட்டனி கேட்டேன்...
எத்தனைக் கேட்டும் கிடைக்கவேயில்லை
இதிலே எதுவும் நடக்கவேயில்லை...
படிப்பே படிப்பே வேண்டாம் என்று வேலை கேட்டேன்...
கிடைக்குமா? கிடைக்குமா?

- என்.கோமதி பிரியா, முதலாமாண்டு பி.சி.ஏ., ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி, திருச்சி.

முயற்சி!

உடைந்து போவது உறுதி...!
ஆனாலும் மீண்டும் மீண்டும்
முகம் காட்ட முயற்சிக்கிறதே...
தண்ணீருக்குள் நிலா!

- ஆர்.சுரேஷ்,
பி.பி.ஏ. இரண்டாமாண்டு,
ஜெய்ராம் கலை மற்றும் அறிவியல்
கல்லூரி, சேலம் - 8.



மினி தொடர்

"அம்மா, இளநீர் சாப்பிடுங்க!'' குரல் கேட்டு கண் விழித்தாள் கமலம்.

அவர்கள் பயணித்துக் கொண்டிருந்த டெம்போ ட்ராவல்லர் சாலையோரம் நின்றிருந்தது. இளந்தாடி ஒருவன், 'சரக் சரக்' என்று சீவியபடி, தந்து கொண்டிருந்த இளநீரை, எல்லோர்க்கும் கேட்டுக் கேட்டு விநியோகித்துக் கொண்டிருந்தான் ராம்குமார்.



இன்னா



பி.காந்திமதி

ஸ்ட்ரா போட்டு தரப்பட்ட இளநீரை வாங்கிக் குடித்தாள் கமலம். உப்பு கரித்தது. இளநீரும் நான்கே மடக்கில் தீர்ந்து விட்டது.

''ஒரு இளநி பாஞ்சு ரூவா'' இருவது இளநீ!''

மறுபேச்சு இல்லாமல், முந்நூறு ரூபாயை எடுத்து நீட்டினான் கமலத்தின் இரண்டாவது மகன் விஜயகுமார்.

''சித்தப்பா எனக்கு இளநி வேணாம் பெப்சி வாங்கித்தா!'' வேனிலிருந்து குதித்தான் ராம்குமாரின் மகன் ஸ்ரீஷாந்த்.

''ஒன்றரை லிட்டர் பாட்டிலா வாங்கிடுங்க. ஊர் வர்றதுக்கு இன்னும் முக்கால் மணி நேரமாவது ஆகும் போலிருக்கே!'' என்றாள் விஜயகுமாரின் மனைவி லலிதா.

இருபது ஏக்கர் தென்னந்தோப்புக்கு சொந்தக்காரியாக இருந்திருக்க. வேண்டிய தனக்கு, காசு கொடுத்து இளநீர் வாங்குற நிலைமை வரும்னு கனவில் கூட நினைத்ததில்லை கமலம். அவளது நினைவுகள் பின்னோக்கி நகர்ந்தன.

குயில் நொச்சி! பேரே சொல்லி விடும் கிராமத்தின் எழிலை. அதுதான் கமலத்தின் பூர்விகம். பட்டுப் பாவாடை, பஃப் கை ஜாக்கெட், தாழம்பூ ஜடையில் வெள்ளிக் கொலுசு சப்திக்க அவள் போடும் நடை இருக்கே...குற்றால அருவி போல அப்படியொரு கும்மாளமதிலிருக்கும். அதுவும் அப்பாவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வாய்க்கால், வரப்பு, தோப்பு எனச் சுற்றிச் சுற்றி வருவது என்றால் அப்படியொரு பெருமை..

''கும்புடறேன் சின்ன ஆண்டை!''

''ஆண்டை வர்றாரு; வழியை விடு!''

வழியெங்கும் பண்ணையாட்கள், தலைகுனிந்து பவ்யமாக கும்பிடு போட, அதை சிவலிங்கம், தனது பெரிய மீசையை ஒதுக்கிவிட்டவாறே ஏற்றுக் கொள்வதை கமலம், வெகுவாக ரசிப்பாள்...

காலம் எப்போதும் ஒரே போல இருந்து விடுகிறதா என்ன?

இதமான பூம்பனிக்குப் பின்னால், சுக்காக உலர்த்தும் வெயிலும் வரத்தானே செய்கிறது?

கட்டுமஸ்தாக இருந்த அப்பா, ஒருநாள் மாரைப் பிடித்துக்கொண்டு சாய்ந்த போது கமலத்தின் அம்மா பதறிப்போனாள். அவரைத் தூக்கிக் கொண்டு டவுனுக்கு ஓடினார்கள். சிவலிங்கத்துக்கு இருதய நோய் என்று அறிந்தபோது, ''தர்மவான் உங்களுக்கா இந்தக் கதி?'' என்று ஊரே துடித்தது.

அதற்குப் பின் சிவலிங்கம், விவசாயம் பார்ப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டார். முழு பண்ணையும், சிவலிங்கத்தின் அண்ணன் நாகலிங்கம் பொறுப்பில் சென்றது.

அன்றைக்கு ஊரில் திருவிழா... ஆடி விசேஷம்! சந்தனமாரியம்மனுக்கு தீமிதி உற்சவம். கமலத்தின் அம்மா, தமது உறவுப் பெண்களுடன் பொங்க விடும் வேலைகளில் மும்முரமாக இருந்தாள். மஞ்சள் நிறக் கண்ணாடித் தாளில் செய்யப்பட்ட மூக்குக் கண்ணாடியை அணிந்

செய்தாரை...



தீபாவளியின் போது முன்பெல்லாம் பல வீடுகளில் அஜீரணத்தைப் போக்க தீபாவளி லேகியம் கிளறி வைத்திருப்பார்கள். தற்காலத்தில் இது சிரமமாக இருப்பதால் கைவசம் இஞ்சி முறப்பா வாங்கி வைத்துக் கொண்டால், ஜீரண சக்திக்காக இதை லேகியத்துக்குப் பதில் உபயோகப்படுத்தலாம்.

– எஸ். புவனா சாமா, சீர்காழி.

திருந்த கமலம், தண்ணீர் குடிப்பதற்காக உள்ளே வந்தாள்.

''அட! என் சர்க்கரைக்கட்டி! இதென்னது?'' கட்டிலில் சோர்வாகப் படுத்திருந்த சிவலிங்கம் கூப்பிட்டதும், அவரிடம் ஓடோடி போனாள்.

''கண்ணாடிப்பா! நீ போட்டுக்கறியா? எல்லாம் மஞ்சளாத் தெரியும். இதுலே சேப்பு கலர் கூட இருக்கு. மங்கா போட்டிருக்கா!''

''என் செல்லம்!'' என்று அவளை வாஞ்சையுடன் வாரி இழுத்து அணைத்துக் கொண்ட சிவலிங்கத்தின் முகம் வெளுத்தது. வியர்வை ஆறாகப் பெருக, அப்படியே மல்லாந்து விட்டார்.

''அப்பா... அப்பா!''

''கமலம்... இந்தப் பச்சைப் பெட்டியில தாத்தா எழுதின உயிலும், நான் எழுதியிருக்கிற உயிலும் இருக்கு. சாவி... சாமி மாடத்துல இருக்கு. பத்திரம் கமலம்.. அம்மாவைப் பாத்துக்க!'' அதுதான் கடைசி வார்த்தை!

அடுத்து வந்த நாட்கள் எல்லாமே கமலத்தின் அம்மாவுக்குக் கறுப்பு நாட்களாகவே விடிந்தன. யார் வருகிறார்கள், என்ன நடக்கிறது? எந்தப் பிரக்ஞையுமில்லாமல், அரற்றுவதும், அழுவதுமாகக் கிடந்தாள்.

''அய்யோ சாமி! இவளை இப்படியே விட்டா, பைத்தியமாயிடுவா போலிருக்கே. காஞ்சு சருகா கிடக்காளே!'' என்று மார்பில் அடித்துக் கொண்டு அழுத கமலத்தின் ஆயா, அவர்களை ஊரோடு அழைத்துச் சென்று விட்டாள்.

நடுவில் என்ன நடந்தது, ஏது நடந்தது என்ற விவரம் கமலத்துக்கு முழுசாய்த் தெரியவில்லை என்றாலும்.. பெரியப்பா ஏமாற்றிவிட்டார் என்பது மட்டும் புரிந்தது.

''அப்பா சாகும் போது சொன்னாரும்மா... பச்சைப் பெட்டியில உயில் இருக்கிறதா... எனக்கு நல்லா நினைவிருக்கு ஆயா!''

''சின்னப் பொண்ணு! என்ன பெட்டியோ? உயிலோ? ஏதோ சினிமா பாத்துட்டு உளருது!'' என்று நாகலிங்கம் நகர்ந்து விட்டார்.

ஆச்சு! கமலத்தின் அம்மாவும் அப்பாவின் நினைவுகளிலேயே தேய்ந்து, தோய்ந்து, காலமாகிவிட.... ஆயாவின் பராமரிப்பில் வளர்ந்தாள் கமலம்.

ஏற்கெனவே தங்க விளக்கு. அதுக்கு ஐவ்வாது பொட்டும் வைத்தது போல பருவமடைந்தாள் கமலம்.

''எவன் காசு பணமும் எனக்கு வேணாம். என் பேத்தியை நான் வளர்ப்பேன்டா!'' என்று சொல்லி, வைராக்கியமாக வளர்த்தாள் ஆயா.

சீரும் சிறப்புமாக வளர்த்து, அருமையாகக் கட்டியும் கொடுத்து விட்டாள்.

அது மட்டுமா! கமலத்தின் மூன்று குழந்தைகளை வளர்த்து, அவர்களுக்கும் நல்லதெல்லாம் செய்துதான் கண்ணை மூடினாள் அந்த மகராசி.

''உன்னை ஏமாத்திட்டானுங்க கமலம். சின்ன ஆண்டையோட ஒரே பொண்ணான உனக்கு, சரிசமமாக சொத்து தர்றதுதான் முறை. இந்தக் கட்டாந்தரையை உங்கப்பன்தான் உழைச்சு, உழைச்சு கழனியாக்குனான். மொத்த சொத்தையும் எடுத்துக்கிட்டு மோசம் பண்ணிட்டானுங்க!''

எப்போதாவது கமலம் ஊருக்குப் போக நேரும்போது, உறவுமுறையினர் பலரும் கமலத்திடம் சொல்லிச் சொல்லி மாய்ந்து போவார்கள்.

''இதெல்லாம் என் பங்குக்கு வர வேண்டியதுங்க. பாவிங்க துரோகம் பண்ணிட்டாங்க!'' என்று கமலம், ஒரு தென்னந்தோப்பைக் காட்டியபோது, ''உனக்கு நான் ஏதாவது குறை வெச்சிருக்கேனா? இந்தப் பேச்சை இத்தோடு விடு'' என்று பட்டென்று சொல்லவே... கமலம் அதைப் பற்றி நினைப்பதையே விட்டு விட்டாள்.

இதோ இன்றைக்கு அந்தக் குயில் நொச்சிக்கு, கணவன், தன் மகன், மகள் குடும்பத்தாருடன் பயணித்துக் கொண்டிருந்தாள் அறுபது வயது கமலம். தன்னுடைய பிள்ளைகள் எல்லாம் டாக்டராகவும், தொழிலதிபர்களாகவும் வசதியாக இருக்க, கமலத்தின் முகத்தில் பூரிப்பும் பெருமையும் பூச்சிட்டிருந்தது. ஆனால் உள் மனதில், தன்னையும் தன் தாயையும் ஏமாற்றிய பங்காளிகளின் சூது, சுட்டுக்கொண்டேதான் இருந்தது.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)



கல்யாணத்தில்

அநேகமான திருமணங்களில் நலுங்கு என்கிற சடங்கே நலிந்தும், மறைந்தும் வரும் இக்காலத்தில் பெங்களூரில் சமீபத்தில் நடந்த எனது தோழி விஜயலக்ஷ்மியின் அண்ணன் மகன் ராம்குமாருக்கும், நிவேதிதாவிற்கும் நடந்த திருமண வைபவத்தில் 'நவீன நலுங்கு' புதுமையாக நடந்தது.

நவீன நலுங்கின் சிருஷ்டிகர்த்தா விஜயலக்ஷ்மியின் கணவர் வெங்கடேஸ்வரன்! நலுங்கில் கலந்துகொள்ள திருமணத்துக்கு வந்திருந்த அனைவரும் தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்துவிட்டு பெரியவர்கள், சிறியவர்கள், நடுத்தரவயதினர், குட்டீஸ் என்று ஆவலுடன் கலந்து கொண்டோம் காரணம் நலுங்கு நடக்கும் இடத்தில் ஒரு பெரிய பேப்பர் பார்சல் வைக்கப்பட்டு அனைவரது கவனத்தையும் கவர்ந்திழுத்தது தான்.

பேப்பர் பார்சல் உள்ளே என்ன, என்ன, என்ன? என கே.பி.சுந்தராம்பாள் போல் கேள்விக்குறியோடு அனைவரும் அமர்ந்திருந்தோம். அப்போது, 'மனைவியிடம் கணவன் எதிர்பார்ப்பது என்ன?' 'கணவனிடம் மனைவி எதிர்பார்ப்பது என்ன?' என்ற குறிப்புகள் அடங்கிய தாளை வெங்கடேஸ்வரன், அனைவருக்கும் வழங்கினார். உதாரணம்: மனைவி எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருக்கணும். கணவரைச் சந்தேகப்படக் கூடாது. கணவன்:- அன்பாக

பிரியமாக இருக்கணும். தீயப்பழக்கங்கள் கூடாது!



கணவனும், மனைவியும் படித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொக்கிஷமான இந்தக் குறிப்புகளை எல்லோரும் படிக்க ஆரம்பித்ததும், பேப்பர் பார்சலை மணமகன், மணமகள் இருவரும் பிரிக்க வேண்டாம் என்று கவனம் திருப்பப்பட்டது.

பேப்பர் பார்சல் உள்ளே சுமார் பதினைந்து பேப்பர் கேம்ஸ் புதுவிதமான விளையாடல்களாக அவர்களுக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன. உதாரணமாக உங்கள் வீட்டில் இரவுச் சாப்பாடு முடிந்த நிலையில் யாரேனும் நண்பர்கள் சாப்பிட வந்து விட்டால் உங்கள் மனைவி எப்படிச் சமாளிப்பாள்?

கலாட்டா க்விஸ்!



இதுபோன்ற பல கேள்வித்தாள்களும், விடைத்தாள்களும் இருந்தன. தம்பதியர் இருவரும் ஒரே மாதிரி விடை அளித்தால் நிறைய மதிப்பெண்களும், பொருத்தம் இல்லாத விடைகளுக்கு மதிப்பெண்கள் இல்லாமலும் விடைத்தாள்கள் திருத்தப்பட்டன. இரு குடும்பத்தாரும் நடுவராக இருந்து தம்பதிகளுக்கு மதிப்பெண்கள் கொடுத்தனர். முடிவில் மணமகள் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றாலும், மணமகன், மணமகள் இருவருக்கும் பரிசளிக்கப்பட்டது.

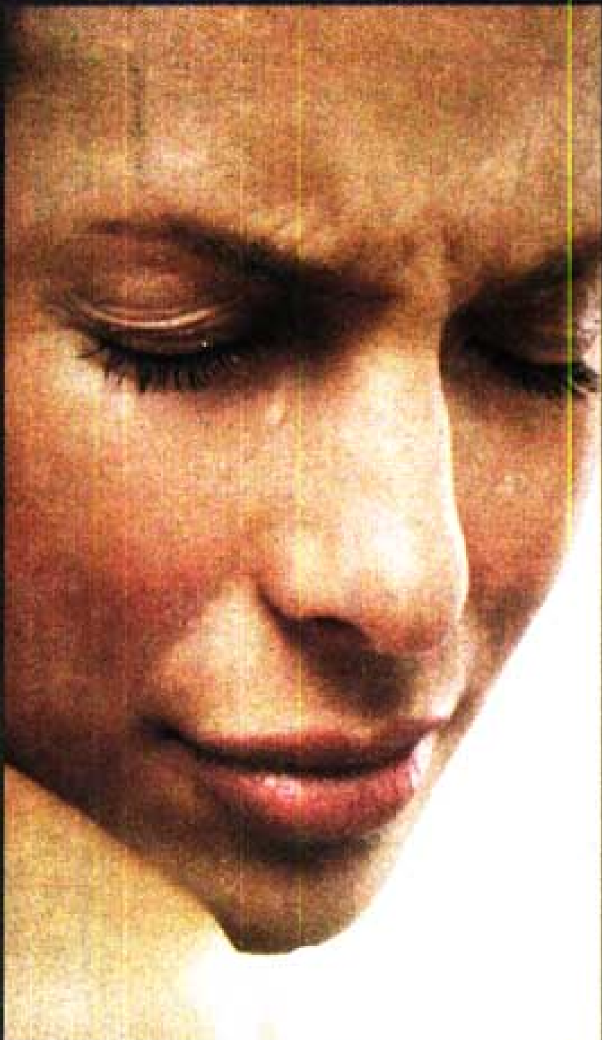
இது தவிர, தேங்காய் உருட்டுதல், அரிசி கொடுத்து பருப்பு பெறுதல், அப்பளம் உடைத்தல், சந்தனம், குங்குமம் வைத்து கண்ணாடிக் காட்டுதல் போன்ற பழைய வழக்கங்களும் நடந்தன. பொட்டு வைக்கும் நேரத்தில் மணமகன், மணமகள் கண்களைக் கட்டி பொட்டு வைக்க வைத்தது புதுமை.

புதுமணத் தம்பதிகள் மட்டுமின்றி, கூடிய சீக்கிரம் சஷ்டியப்தபூர்த்தி நடக்கவிருக்கும் தம்பதியர், நடுத்தர வயது தம்பதியர், சில மாதங்களுக்கு முன் திருமணம் நடந்த தம்பதியர் என அனைவரும் தங்களது திருமணத்தில் நடந்த நலுங்கு நிகழ்ச்சிகளை எல்லோர் முன்னிலையிலும் பகிர்ந்துகொண்டு ஒருவருக்கொருவர் சந்தனம், குங்குமம் பூசிக்கொண்டு அனைவரையும் மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்கினர்.

வெறும் சாப்பாடு, சடங்கு எனக் கழிந்து போகும் திருமணங்களிடையே, இரு குடும்பத்தாரையும் இணைத்து ஒருவரையொருவர் நன்றாகப் புரிந்து பழகும்படியாகச் செய்ததால் இந்த நவீன நலுங்கு நல்ல வரவேற்பான நலுங்காக மிளிர்ந்தது.

- உஷாமணி, பெங்களூரு-8.

அடி.. உதை...



வரதட்சணைக் கொடுமையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கிற சட்டங்களைத் தொடர்ந்து. குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம் பற்றிப் பார்க்கலாமா? குடும்ப வன்முறை என்பது. பெண்களுக்கு எதிரான கடுமையான மனித உரிமை மீறலாகும். அத்தகைய கொடுமைகளிலிருந்து பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதற்காக 2005ஆம் வருடம் கொண்டு வரப்பட்ட சட்டம்தான் குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம்.

ஒரு வீட்டில் வசித்து வருகிற ஒரு பெண்ணை, அந்த வீட்டில் இருக்கும் ஆண் ஒருவர், உடல்ரீதியாகவோ, மன ரீதியிலோ கொடுமைப்படுத்தும் போது, இந்தச் சட்டம் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

பெண்களை அடிப்பது, உதைப்பது, காயங்களை ஏற்படுத்துவது, சொத்து உரிமையைப் பறிப்பது, பெண் ஒருவர் தான் விரும்பிய ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாதபடி தடுப்பது, ஒரு பெண்ணைக் கட்டாயப்படுத்தி அவருக்கு விருப்பமில்லாத ஒருவருக்குத் திருமணம் செய்து வைப்பது, பெண் ஒருத்திக்கும், அவரது குழந்தைகளுக்கும் ஜீவனாம்சம் அளிக்க மறுப்பது, உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகியவற்றை அளிக்க மறுப்பது போன்றவை குடும்ப

திட்டு!

சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

7



வன்முறை என்ற விளக்கத்துக்குள் வரும்.

புகுந்த வீட்டில் இருக்கும் கணவன், அவனது பெற்றோர், அல்லது இதர உறுப்பினர்கள் மருமகளைக் கொடுமைப்படுத்துவது மட்டுமில்லை; பிறந்த வீட்டில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் அவளைத் துன்புறுத்தினாலும் கூட குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம் அவர்கள் மீது பாயும்.

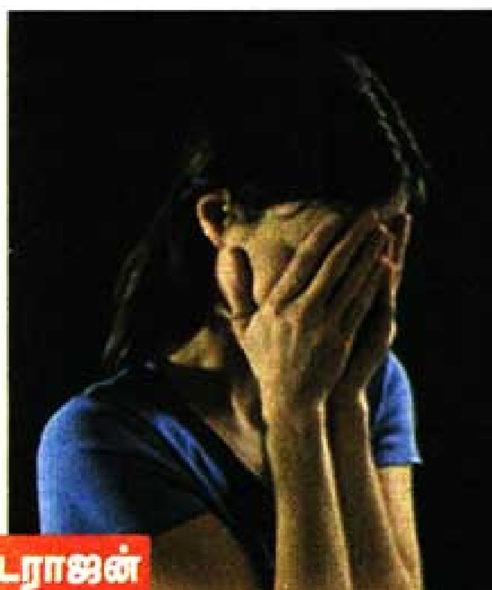
நம் நாட்டில் 'கல்லானாலும் கணவன், புல்லானாலும் புருஷன்' என்று சொல்லி, புகுந்த வீட்டில் ஒரு பெண் தனக்கு எப்படிப்பட்ட கொடுமைகள் இழைக்கப்பட்டாலும், அதனை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்காமல், அமைதியாகச் சகித்துக் கொண்டு, வாழ வேண்டும் என்று சொல்லி வளர்த்த கால கட்டம் ஒன்று உண்டு.

ஆணும், பெண்ணும் சமம் என்ற கருத்து பரவலாக இன்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால், யதார்த்தத்தில் பார்க்கிறபோது, ஆண்கள் அதனை இன்னமும் முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளாத மனப்போக்கே காணப்படுகிறது. குடும்பங்களில் பெண்களுக்கெதிரான கொடுமைகள் குறைந்தபாடில்லை. எனவேதான் குடும்ப வன்முறைகளிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்க பிரத்யேகமானதொரு சட்டம் அவசியமாகிறது.

குடும்ப வன்முறை என்பது என்ன?

• உடல் தீங்கு, பாலியல் தீங்கு, வாய்மொழி மற்றும் பொருளாதாரத் தீங்கு என்று எதுவானாலும், அது வன்முறையே!

ஒரு பெண் அவளது கணவராலேயோ அல்லது அவரது குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாலேயோ வன்முறைக்குள்ளாகும் சமயத்தில் அவள் இதுபற்றி புகார் செய்யலாம். ஆனால் பிராக்டிகலாகப் பார்க்கிறபோது, ஏற்கெனவே பாதிப்புக்குள்ளாகி இருக்கும் ஒரு பெண், இதுபற்றி போலிஸில் புகார் கொடுத்தால் இன் னும் பிரச்னை விபரீதமாகி விடுமோ என்று பயப்படுவது இயல்புதான். எனவே, அவர்களாகவே புகார் கொடுக்க முன்வருவார்கள் என எதிர்பார்க்க முடியாது. எனவேதான், இந்தச் சட்டத்தில் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணே புகார் கொடுக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயமாக்கப்பட



பாலா நடராஜன்

வனிதா [பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது] கிராமத்துப் பின்னணி கொண்ட ஒரு பெண். திருமணமாகி, நகரத்தில் புகுந்த வீட்டுக்கு வந்தாள். கணவருக்கு அடுத்த சில மாதங்களிலேயே துபாயில் ஒரு வேலை கிடைக்க, புது மனைவியை தன் பெற்றோர்களுடன் விட்டுவிட்டு, அவர் துபாய்க்கு விமானம் ஏறிவிட்டார்.

மாமியார், மாமனார் தவிர திருமணமாகி, கணவனைப் பிரிந்து வாழும் பெரிய நாத்தனார், கல்யாணம் ஆகாத சிறிய நாத்தனார், பிரம்மச்சாரி மைத்துனன் என்று சற்றே பெரிய குடும்பம்.

புகுந்த வீட்டில் மருமகள் வந்தவுடன், வேலைக்காரியை நிறுத்திவிட்டு, எல்லா வேலைகளையும் மருமகளின் தலையில் கட்டினார்கள். தான் ஒரு வேலைக்காரியைப் போல நடத்தப்படுவதை அந்த அப்பாவி புது மருமகள் புரிந்துகொள்ளாமல், மாங்கு மாங்கென்று எல்லா வேலைகளையும் செய்து கொண்டிருந்தாள்.

வீட்டை விட்டு வெளியில் போகக்கூடாது; அக்கம் பக்கத்தாருடன் பேசக் கூடாது; பிறந்த வீட்டுக்குப் போகவும், பிறந்த வீட்டினர் வந்து மகளைப் பார்க்கவும் தடை. இத்தகைய சூழ்நிலையில்தான் வனிதா வாழவேண்டி இருந்தது.

கணவரிடமிருந்து ஒரு கடிதம் கிடையாது. ஃபோன் வந்தால், ஒவ்வொரு முறையும் ஏதாவது சாக்கு சொல்லி, மகன், தன் மனைவியுடன் பேசாமல் தடுத்து விடுவார்கள். அடுத்து வயிறு நிறைய சாப்பாடு போடுவதில்லை;



வில்லை.

பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் பிறந்த வீட்டினரோ, உறவினர்களோ, நண்பர்களோ, அல்லது அவள் பேரில் அக்கறை கொண்ட அக்கம்பக்கத்தார் உள்ளிட்ட எவரும் புகார் செய்யலாம். தகவல் அறிந்த சமூக நோக்கம் கொண்ட பொதுமக்கள் யார் புகார் கொடுத்தாலும் அது ஏற்றுக் கொள்ளப் படும்.

அரசு, இத்தகைய புகார்களைப் பெற்று உரிய விசாரணை நடத்தி உண்மையைக் கண்டறிந்து மேற்கொண்டு என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப் படவேண்டும் என்பதை முடிவு செய்ய, பாதுகாப்பு அதிகாரிகளை மாவட்ட வாரியாக நியமித்துள்ளது. அவர்களைத் தவிர, காவல் துறை அதிகாரியிடமோ, குற்றவியல் நடுவரிடமோ புகார் செய்ய முடியும். அவசியமானால், பாதிக்கப்பட்ட பெண், இலவச சட்ட

எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுவது; மொத்தத்தில் வனிதாவை ஒரு மனுஷியாகவே அவர்கள் நடத்தவில்லை. அடித்துத் துன்புறுத்தவில்லையே தவிர வார்த்தைகளாலேயே அவளைச் சித்ரவதை செய்தார்கள். என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் மனதுக்குள்ளேயே அழுது கொண்டிருந்தாள் வனிதா.

ஒருநாள் பக்கத்தில் இருந்த பிள்ளையார் கோயிலுக்குச் சென்றபோது யதேச்சையாக அவளுடைய கிராமத்தைச் சேர்ந்த தோழி ஜானகியை, சந்தித்தாள். மறு வினாடியே பொலபொலவென்று அழுது தீர்த்துவிட்டாள். அடுத்த சில நாட்களில் ஒரு சமூக சேவகி, வனிதா வீட்டுக்கு வந்தார். விசாரணை நடத்தி, போலிஸில் புகார் கொடுத்தார்.



போலீஸ் விசாரணை ஆரம்பித்த தருணத்தில் துபாயிலிருந்து அவளது கணவன் வந்து சேர்ந்தான். விஷயம் கேள்விப்பட்டு அதிர்ச்சி அடைந்தான். தனக்கு இதுபற்றி எதுவுமே தெரியாது என்றும், தன் மனைவியையும் துபாய் அழைத்துக் கொண்டுபோகத் தேவையான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவே தான் வந்திருப்பதாகவும் சொன்னான். அவன் சொன்னதில் உண்மை இருப்பது புரிந்து, குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களை எச்சரித்தது போலீஸ். சீக்கிரமே தன் கணவனுடன் துபாய் புறப்பட்டாள் வனிதா.

வனிதாவின் கணவனுக்கு உண்மையில் அவளைச் சித்ரவதை செய்ததில் பங்கு இருந்திருந்தால், போலிஸ் மேற்கொண்டு நடவடிக்கை எடுத்திருக்கும். வழக்குப் பதிவாகி, குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டு, சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் தண்டனையோ, அபராதமோ அல்லது இரண்டுமே கூட கிடைத்திருக்கும்.

உதவியை பெறுவதற்கு சட்டத்தில் இட மிருக்கிறது.

தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள இழப்புகளுக் காக இறுதித் தீர்ப்பு வருகிறவரை, இடைக்கால நிவாரணம் பெறவும் வழி உண்டு.

குற்றம் நிரூபிக்கப்படுமானால் பெண்ணுக்கு வன்முறைக் கொடுமை செய்தவருக்கு ஒரு வருடச் சிறைத் தண்டனை, இருபதாயிரம் ரூபாய் அபராதம் அல்லது இரண்டும் அளிக் கப்படும்.

அவசியமானால், இந்த மாதிரி யான வழக்கு விசாரணை நீதிமன்றக் கூடத்தில் பொதுமக்கள், பார்வை யாளர்கள் எவருமின்றி, நீதிபதி, நீதி மன்ற ஊழியர்கள், வாதி, பிரதிவாதி கள், அவர்களுடைய வழக்கறிஞர்கள் போன்றவர்கள் மட்டுமே இருக்க, நடைபெறும்.

எழுத்து வடிவம்:
எஸ்.சந்திரமௌலி

வங்கி ஊழியர்களின் தொழிற்சங்கத்தினருக்கும், இந்திய வங்கிகள் சங்கத்தின் பிரதிநிதிகளுக்கும் இடையில் பேச்சுவார்த்தையில் தோல்வி, ஸ்டிரைக் அறிவிப்பு, மீண்டும் பேச்சு வார்த்தை என்ற பரபரப்பான சூழ்நிலையில், மங்கையர் மலரின் 'எங்க வாழ்க்கை' பகுதிக்காக வங்கிகளில் பணியாற்றும் பெண்களை சந்தித்தோம்!

"எல்லா வேலையும்











● முதலில் ஒரு விஷயம். வங்கிகளில் வேலை பார்க்கிறவர்கள் குறிப்பாக பெண்கள் என்றாலே, ஏதோ ஆபீஸுக்குப் போய் வேலையே செய்யாமல் சும்மா உட்கார்ந்து அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருந்துவிட்டு மாசம் பிறந்தால் கை நிறைய சம்பளம் வாங்குகிறவர்கள் என்ற எண்ணம் பலருக்கு இருக்கிறது; அது தவறு என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

● பொதுவாகப் பெண்களுக்கு ஏற்ற வேலை டீச்சர் அல்லது வங்கி வேலை என்று சொல்வார்கள். ஆனால், வங்கியில் வேலை பார்ப்பது ஒன்றும் அத்தனை சுலபமில்லை. எங்களுக்கும் சில பிரச்னைகள் உண்டு. விருப்ப ஓய்வு பெற்றவர்கள், ஓய்வுபெற்றவர்கள் என்று ஏராளமானவர்கள் போய்விட்டார்கள். ஆனால், அடுத்த சில ஆண்டுகளுக்கு புதிய நியமனங்கள் எதுவும் கிடையாது. எனவே வங்கிகளில் முன்பு இருந்ததைப் போல பலமடங்கு வேலைப் பளு கூடிவிட்டது . இப்போதுதான் ஏதோ கொஞ்சம் புதிய ஆள் சேர்ப்பு நடக்கிறது.

● ஏறத்தாழ எல்லா வங்கிக் கிளைகளும் கம்ப்யூட்டர் மயமாகிவிட்டது. மிடில் ஏஜ் தாண்டிய பெண்கள் கம்ப்யூட்டரைப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்று கற்றுக் கொள்வது சிரமம் தானே! அதற்கான பயிற்சி தரப்பட்டாலும் கூட, பிராக்டிகலாக வேலை பார்க்கிறபோது ஏற்படும் பிரச்னைகள் ஒரு சிலரை கம்ப்யூட்டரை நெருங்கவே பயமுறுத்தும்.

● கம்ப்யூட்டர் இல்லாத காலத்தில் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு வேலை என்று ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும். இன்றோ கம்ப்யூட்டர் வந்துவிட்டதால் எல்லோரும் எல்லாவிதமான வாடிக்கையாளர்களையும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இப்போது தினம் ஒரு மணி நேரம் பிசினஸ் நேரம்

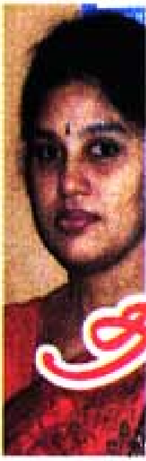
அதிகரித்து விட்டது. அதனால், நேரத்துக்கு வீட்டுக்குக் கிளம்ப முடியாது. அதுவும் ஆஃபீஸராக இருக்கும் பெண்களுக்கு, ஆஃபீஸ் நேரம் முடிந்ததா, வீட்டுக்குப் புறப்பட்டோமா என்பதே கிடையாது.

● வாடிக்கையாளர்களில் சிலருக்குப் பொறுமை இருப்பதில்லை. எதற்கெடுத் தாலும் அவசரம். அந்தச் சமயம் பார்த்து கம்ப்யூட்டரில் ஏதாவது கோளாறு வந்து விடும். நமக்கோ தொழில்நுட்ப ரீதியாக அதைத் தீர்க்க முடியாது. கம்ப்யூட்டரில் கோளாறு என்று சொன்னால், நாம் வேண் டும் என்றே கம்ப்யூட்டரில் கோளாறு ஏற்படுத்திவிட்டது மாதிரி கோபப்படு

எங்கத் திணையில!..











வார்கள்;

● ஒன்பது மணிக்கு துவக்கம் என்றால், 'டாண்' என்று நேரத்துக்கு இருக்க வேண் டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். ஒருநாள் டிராஃபிக் ஜாம், பஸ் லேட் என்று கொஞ்சம் லேட்டாகி விட்டால், 'இந்த பிராஞ்சிலே எப்போதும் இப்படித்தான்' என்று ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு கமெண்ட் அடிப்பார்கள்.

● ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வேலை செய்யும் கிளைகளில் மாட்டிக் கொண்டுவிட்டால், குடும்பத்து டன் சந்தோஷமாகச் செலவழிக்க முடி யாது. வழக்கமாக ஞாயிற்றுக் கிழமைகளுக் கென்றே ஒதுக்கி வைக்கப்படும் வேலை கள் நடக்காது. திங்கட்கிழமை லீவு என்ப தால் வீட்டில் தனியாக இருந்து போரடித் துப் போகும்.

● வங்கிகளில் பணியாற்றும் பெண்கள் அதிகப் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறமைசாலிகளாக இருந்தாலும் கூட உத்தி யோக உயர்வை எடுத்துக் கொள்ளத் தயக்கம் காட்டுவதற்குக் காரணம் கிராமப் புறப் பணி, வட இந்தியா பணி என் றெல்லாம் சொல்லி செய்யப்படும் வேலை மாற்றம்தான். அது மட் டுமின்றி ஆஃபீஸர் என் றால் மூன்றாண்டுகளுக்கும் மற்றவர்கள் என்றால் ஐந்தாண்டுகளுக்கு ஒருமுறையும் வேலை மாற்றம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது.

● கணவன் மனைவி இருவரும் வேலை பார்க்கும் பட்சத்தில், இருவரையும் ஒரே இடத்தில் பணியாற்றும்படி செய்ய அரசாங்க உத்தரவு

எங்க வாழ்க்கை



பாசிப்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா ஒரு கப் வீதம் எடுத்து, இரண்டையும் தனித்தனியாக மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். சிறிதளவு வெந்தயம், வரமிளகாய் வறுத்து பருப்புகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து புளி சேர்த்துக் கரைத்து சிறிது வெல்லம் போட்டுத் தாளித்தால் மெந்திட்டு தயார். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.



– ஆர்.மல்லிகா, பல்லடம்.

இருக்கிறது. ஆனால், வங்கிகளைப் பொறுத்தவரை அதுபோல ஒரு டிரான்ஸ்ஃபர் பாலிசி கிடையாது. ஒரே வங்கியில் பணியாற்றும் தம்பதி என்றால் சமாளித்துவிடலாம். வெவ்வேறு வங்கிகள் என்றால், இருவருக்கும் தோதாக ஒரே ஊரில் டிரான்ஸ்ஃபர் வாங்குவதற்கு பட வேண்டிய சிரமங்களைச் சொல்லிமாளாது. அப்படிக் கிடைக்காதபோது குடும்பம் படும் கஷ்டங்களுக்கு அளவில்லை.

● இப்போதெல்லாம் கேஷ் கவுன்டரில் வேலை பார்ப்பது ரொம்பவும் டென்ஷன் கொடுக்கிற ஒன்றாகவும், ரிஸ்க்கானதுமாகி விட்டது. யாராவது ஒருவர் ரூபாய் நோட்டுக் கட்டுக்குள் ஒரு கள்ள நோட்டை தெரிந்தோ, தெரியாமலோ சேர்த்துக் கொடுத்துவிட்டால் நமக்குத்தான் சிக்கல்.

● தினசரியே பண விஷயத்தில் அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். கணக்கில் ஏதாவது பணம் குறைந்தால் நாம்தான் முழுப் பொறுப்பு. இவ்விஷயத்தில் ஆண்கள் கொஞ்சம் கூலாக எடுத்துக் கொண்டாலும் பெண்கள் அப்படியில்லை. வியர்த்து விறுவிறுத்துவிடும். சிலர் அழுதும் விடுவார்கள்.

● திங்கட்கிழமை, மாத ஆரம்ப - இறுதி நாட்கள், காலாண்டு, அரையாண்டு, ஆண்டு இறுதி போன்ற நாட்களில் வேலைப்பளு அதிகமாக இருக்கும் என்பதால் லீவு கிடைக்காது. சிறிய கிளைகளில் போதுமான எண்ணிக்கையில் ஸ்டாஃப் இருக்க மாட்டார்கள். அங்கே அவசரத்துக்குக் கூட சுலபமாக லீவு போட முடியாது. சில கிளைகளில் மாசக் கடைசியில் சில ஸ்டேட்மென்ட்கள் அனுப்ப வேண்டி இருக்கும். அதைத் தயார் செய்வது எப்படி என்று தெரிந்தவர்கள், அப்போது லீவு போட முடியாது.

● கிளைகளின் வணிகத்தை அதிகரிக்க, டெபாசிட்கள் திரட்ட, புதிய திட்டங்கள் பற்றி எடுத்துச் சொல்ல, நாங்களும் வீடு வீடாகச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. சமீபகாலமாக இன்ஷ்யூரன்ஸ், கிரெடிட் கார்டுகள் என்று வங்கியுடன் நேரடி சம்பந்தப்பட்ட, சம்மந்தப்படாத பணிகளையும் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

● ஆண்களைவிட பெண்களுக்குப் பொறுமை அதிகம் என்பதால், சில மேலதிகாரிகள், 'இந்த வேலை சீக்கிரமாக முடிக்க வேண்டியது' 'அந்த ரிப்போர்ட் நேரத்துக்குப் போகணும்' என்று சொல்லி பெண்கள், தலையில் கட்டிவிடுவார்கள். நாங்களும் குறித்த நேரத்துக்குள் செய்து முடித்துவிடுவோம்.

தொகுப்பு, புகைப்படங்கள் :
எஸ். சந்திரமௌலி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 9

ரூ. 5,000 பரிசு



பெருமைக்குரிய நமது இதிகாசங்கள், காவியங்கள், புராணம், திருக்கோயில்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து ✓ செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. மைசூரில் உள்ள பிரபல அம்மன் யார்?
அ. சாமுண்டீஸ்வரி ☐ ஆ. காமேஸ்வரி ☐
இ. அகிலாண்டேஸ்வரி ☐

2. துச்சாதனனைக் கொன்றது யார்?
அ. அர்ஜுனன் ☐ ஆ. பீமன் ☐
இ. நகுலன் ☐

3. முருகன் தந்தைக்கு உபதேசம் செய்தது எந்த இடத்தில்?
அ. சென்னிமலை ☐ ஆ. மருதமலை ☐
இ. சுவாமிமலை ☐

4. கங்கை, யமுனை சங்கமமாகும் இடம் எது?
அ. அலகாபாத் ☐ ஆ. அகமதாபாத் ☐
இ. அக்பராபாத் ☐

5. எல்.ஆர்.ஈஸ்வரியின் பிரபல பாடல்களில் பக்திப் பாடல்களில் ஒன்று எது?

அ. மாணிக்க வீணையேந்தும் ☐ ஆ. கோகுலத்துப் பசுக்களெல்லாம் ☐

இ. கற்பூரநாயகியே கனகவல்லி ☐

6. காளஹஸ்தி என்ற தலத்தின் பெயரைக் கூறியதும் அது தொடர்பாக யார் நினைவுக்கு வருகிறார்?

அ. சுந்தரர் ☐ ஆ. திருநீல கண்டர் ☐ இ. கண்ணப்பர் ☐

7. ராமபிரான் யாரைத் தன் தம்பி என்று வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்?

அ. கும்பகர்ணன் ☐ ஆ. விபீடணன் ☐ இ. அனுமன் ☐

8. அர்த்தநாரீஸ்வரர் என்பது எந்த இரு தெய்வங்களின் இணைந்த உருவம்?



அ. சிவன் - பார்வதி ☐ ஆ. சிவன் - திருமால் ☐

இ. சிவன் - கங்கை ☐

9. ஆண்டாளின் வளர்ப்புத் தந்தை யார்?

அ. பேயாழ்வார் ☐ ஆ. பெரியாழ்வார் ☐

இ. திருமங்கையாழ்வார் ☐

10. பண்டரீபுரத்திலுள்ள பாண்டுரங்கரை வேறு எப்படி அழைக்கிறார்கள்?

அ. விட்டலன் ☐ ஆ. ஸ்ரீரங்கன் ☐

இ. வித்தகன் ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

ஆன்மிக விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆன்மிகப் போட்டி - 9 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.10.2009

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் – பாலம் சில்க்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்

சேலை சேலஞ்ச்!

க்விஸ் போட்டி - 2



கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான விடைகளில் சரியானவற்றை ☑ செய்து அனுப்புங்க! குலுக்கல் முறையில் 10 பேருக்கு ரூ.1,500/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன்களை வழங்குகிறது பாலம் சில்க்ஸ். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட போட்டி! அப்புறமென்ன? கட்டிக் கலக்குங்க!

1. சுங்கடிச் சேலைக்குப் பெயர் போன ஊர் எது?

அ. கோவை ஆ. மதுரை இ. நாகர்கோவில்

2. தர்மாவரம் எந்த மாநிலத்தில் உள்ளது?

அ. ஆந்திரப் பிரதேசம் ஆ. தமிழ்நாடு இ. கேரளா

3. .... உடுத்தி கஸ்தூரிப் பொட்டு வைத்து தேவதை போல் நீ இங்கு வரவேண்டும்' என்ற திரைப்பாடலில் காலியிடத்தில் இடம்பெற வேண்டியது எது?

அ. பட்டுப் பாவாடை ஆ. காஞ்சிப் பட்டு இ. காட்டன் உடை

4. ராஜஸ்தான் கோட்டா புடைவைகளின் தனித்தன்மை என்ன?

அ. எடைகுறைந்தவை ஆ. ஜரிகை மிகுந்தவை இ. கறுப்பு வண்ணம் கலக்காதவை

5. சூரத் நகரம் எவ்வகைப் புடைவைகளுக்குப் பிரசித்தம்?

அ. சின்தெடிக் ஆ. ப்யூர் சில்க் இ. சணல் பட்டு

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

'சேலை சேலஞ்ச்' விடைகளை நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கத்தரித்து, மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

கடைசித் தேதி : 5.11.2009

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....

வாசகர் கருத்து



மெகா மார்ட்... ரொம்ப ஸ்மார்ட்!

☺ ஷாப்பிங் புத்தகத்தில் கூடுதலாகத் தந்த தொலைபேசி எண்கள் எங்களுக்கு உதவியிலும் பேருதவி. விவரம் தந்தால் போதும் என்றில்லாமல் பயன்பெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் பளிச் சென்று தெரிந்தது.

–ஜே.சி.ஜெரீனா, ஆலந்தூர்.

☺ இதுபோல் ஒரு ஷாப்பிங் கைடு இதற்கு முன்பு வந்ததுமில்லை; இனி மேல் வரப்போவதுமில்லை என்று ஊரே போற்றும் வகையில் ஒய்யாரமாய் வந்திருக்கிறது 'கடைக்குப் போகலாம் கைவீசு' வெல்டன்!

– சோனா. மணிமொழி, மயிலாடுதுறை.

☺ ரொம்ப ஸ்மார்ட்டாய் ஒரு மெகா மார்ட்! இதனை ஷாப்பிங் கைடு என்று சொல்வதை விட ஷாப்பிங் என்சைக்ளோபீடியா என்று சொல்வதுதான் பொருத்தமாக இருக்கும்!

– எல்.மோகனசுந்தரி, கிருஷ்ணகிரி.

☺ ஷாப்பிங் டிப்ஸ் ஸ்மார்ட்டோ ஸ்மார்ட். இதே போன்ற இணைப்பை அடிக்கடி வெளியிட்டு எங்களைப் பரவசப் படுத்துங்கள்.

– ரா.ராஜேஸ்வரி, மேற்கு மாம்பலம்.

☺ நவராத்திரி ஸ்பெஷல் என்று தலைப்பிடாமல் 'ஷாப்பிங் சுற்றுலா' என்றோ, 'நவவித ஸ்பெஷல்' என்றோ தலைப்பிட்டிருக்கலாம். படிக்கப் படிக்க எந்த ஊரில் இருக்கிறேன் என்பதையே மறந்து விட்டேன்.

-பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்–6.

☺ மெகா மார்ட்டை ஒரு பொக்கிஷமாகக் காப்பாற்றப் போகிறேன். வெளியூரிலிருந்து வரும் என் உறவினர்களுக்கு அவர்கள் இதைக் காண்பித்து, அசத்தப் போகிறேன்.

– மைதிலி ஆராவமுதன், சென்னை–10.

☺ ஷாப்பிங் செய்வதற்கு ஸ்பெஷல் பொது அறிவு அவசியம். அதனால்தான் அனுபவப்பட்டவர்களை உடன் அழைத்துச் செல்கிறோம். அரிய தகவல்களை அள்ளித் தந்து தனியாகவே ஷாப்பிங் செய்கிற தைரியத்தைத் தந்தது A to Z ஷாப்பிங் கைடு.

– அ.யாழினி பர்வதம், சென்னை–78.

☺ மெகா(ஸ்)மார்ட் ஷாப்பிங் கைடு சூப்பரோ சூப்பர்! தேவையான பொருள்களை நம்பிக்கையுடன் வாங்கிப் பயனடைய மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

– எஸ்.உஷா, கோமதிபுரம்.

நன்றி... நன்றி... நன்றி... அடேயப்பா! மலை போல் குவிந்து விட்டன 'ஷாப்பிங் கைடு' இணைப்புக்குப் பாராட்டுக் கடிதங்கள். இந்த மகிழ்ச்சியை எங்களது விளம்பரதாரர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதில் பெருமையடைகிறோம். (-ஆர்.)



விலை ரூ.55/-
கூரியரில் பெற ரூ.15/-
சேர்த்து அனுப்பவும்
(DD/MO மட்டும்)
படிக்க...
பாதுகாக்க...
பரிசளிக்க...
கண்ணனைத் தேடி...
வேளுக்குடி ஸ்ரீ க்ருஷ்ணன் சுவாமிகள்
கல்கியில்
வேளுக்குடி ஸ்ரீ க்ருஷ்ணன் சுவாமிகள் எழுதிய
'கண்ணனைத் தேடி...'
புத்தகமாகத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது
முன் பதிவு மற்றும் விவரங்களுக்கு :
ஜெயா ஸ்ரீனிவாசன், 'சந்தா பிரிவு',
பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ், கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 32. தொலைபேசி : 044 - 4343 8888

சாரதா

ஆஞ்சியோ பற்றிய சஸ்பென்ஸோடு சென்ற இதழில் முடித்தேன் இல்லையா?

ட்ரெட் மில்லில் நடக்க வைத்து, அதே சமயம் ஆஞ்சியோவும் எடுத்து, பயிற்சியின் போதும் அதன் பின்பும் என் இதயம், எப்படி இயங்குகிறது என்பதைப் பரிசோதித்தார்கள். கடவுள் அருளால் இதய அழுத்தம் பயப்படும்படி இல்லை. எனினும், பாதிக்கப்பட்டிருந்த நுரையீரலின் திறனை அதிகரிக்க, டாக்டர். நவரத்தினத்தின் ஆலோசனைப்படி கீமோ தெரபி கொடுக்க முடிவு செய்யப்பட்டது.

கான்சர் செல்களைக் கீமோதெரபி மூலம் அழிக்கிறார்களே, அது போல் ஸ்லீரோடெர்மாவில் அளவுக்கதிகமான ஆன்டிபாடீஸ் உற்பத்தியாவதால் இந்த அதிகப்படியான செல்களை அழிப்பதே இந்த கீமோதெரபியின் நோக்கம். இதற்கு ஸைக்ளோஃபாஸ்ஃபமைட் என்ற மருந்தை ஐ.வி ஊசி மூலம் ஏற்றினார்கள்.

இந்த மருந்துக்கு, தலைமுடி உதிர்தல், இனம்புரியாத அயர்ச்சி, ஜீரணக் கோளாறு போன்ற பக்க விளைவுகளோடு சிறுநீரகத்தை பாதிக்கக்கூடிய பக்கவிளைவும் இருந்தது. இதைத் தவிர்க்க, ஒரு மணி நேரத்துக்கு இரண்டு லிட்டர் என்ற அளவில் தண்ணீர் பருகி, சிறுநீர் மூலம் கழிவை வெளியேற்ற வேண்டும். இந்த விளையாட்டை எட்டு மணி நேரம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. 'ஹப்பா..' என்று தோன்றினாலும் அதன் முக்கியத்துவம் தெரிந்திருந்ததால் முழுமையாக ஒத்துழைத்தேன்.

கடந்த பத்து வருடங்களில் செய்த கீமோதெரபிகளுக்கு நான் வெகு விரைவில் வெள்ளி விழா கொண்டாடவிருக்கிறேன். இதில் சமீபத்திய முன்னேற்றம் என்னவென்றால், சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க, புதிய மருந்து கண்டுபிடித்திருப்பதால், லிட்டர் கணக்கில் தண்ணீர் பருக வேண்டிய வேலையில்லை. எனக்கும் கீமோதெரபி பழகி விட்டதால் இரண்டு நாட்கள் என்னை அப்படியே கழற்றி எடுத்தாலும், அலுவலகம் சென்று வருவது போலாகிவிட்டது.

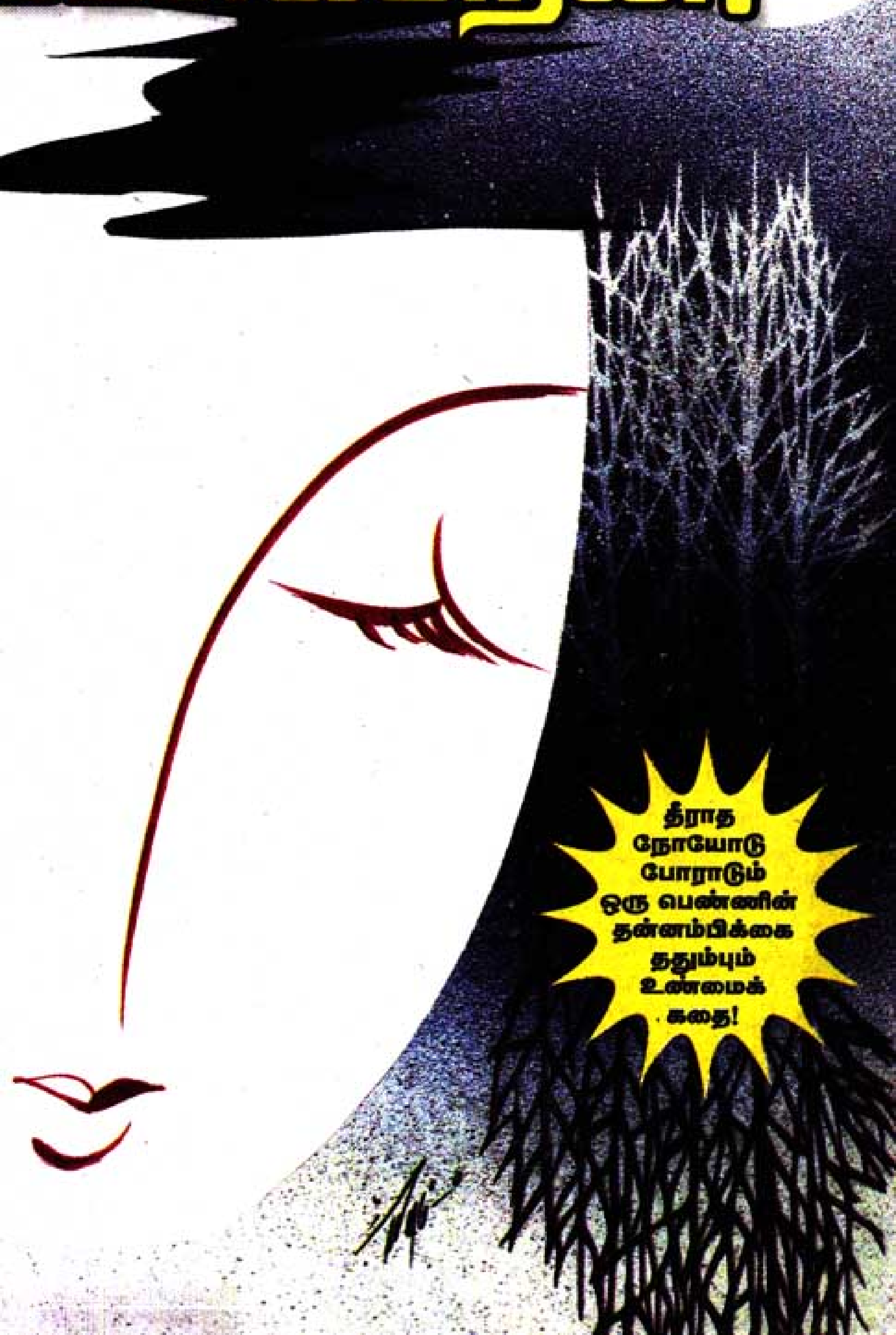
மெகா சீரியல் சம்பவங்கள் மாதிரி சம்மந்தா சம்மந்தமில்லாமல் உடல்நலக் கேடு தோன்றிக் கொண்டிருக்கும். அதில் ஒன்று மாதவிடாய்ப் பிரச்னை. என்னுடைய கைனகாலஜிஸ்ட் அறுவை சிகிச்சை (ஹிஸ்ட்ரக்டமி என்ற கர்ப்பப்பையை நீக்கும் சர்ஜரி) தான் தீர்வு என்றார்; ஆனால், என் ருமடாலஜிஸ்ட், கார்டியாலஜிஸ்ட், நுரையீரல் வல்லுநர், என்று எல்லோரும் ஆபரேஷன் ஆபத்தானது என்றனர். கடவுளை நம்பி சர்ஜரிக்கு ஒப்புக்கொண்டேன். இந்த நேரத்தில் என் கணவர், வெளியூரில் மாற்றலாகி இருந்ததால் தனியாக மாட்டிக் கொண்டேன்.

''சாதாரணக் காய்ச்சல் என்றாலும், கணவர் தான் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும், கர்ப்பமாய் இருக்கும் போது ஜோடியாய் தான் செக்கப் போகவேண்டும் என்று பெண்கள் ஆசைப்படட்டும்; ஆனால், அது நடக்காத நிலையில் அதை நினைத்து வருத்தப்படவோ புலம்பவோ கூடாது''

5

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

பேசுகிறேன்!



ஸ்பூன் தியரி

நம்மைப் போன்றவர்கள் விரும்பியதையெல்லாம் விரும்பிய நேரத்தில் செய்யலாம். ஆனால் சாரதா போல, கண்ணுக்குத் தெரியாத தீராத நோய் கொண்டவர்களுக்கு நினைத்ததையெல்லாம் செய்ய முடியாது. மிகச் சிறிய வேலைகளைக கூட சில தினங்களில் செய்ய முடியாது போகலாம். இதை ஸ்பூன் தியரி மூலம் விளக்குகிறார்கள் வல்லுநர்கள்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையும் அன்றைய வேலைகளைச் செய்ய, சாரதா கையில் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையுள்ள ஸ்பூன்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன என்று கற்பனை செய்யுங்கள் (நமக்கெல்லாம் தேவையான ஸ்பூன்கள் கேட்ட நேரத்தில் கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கும் என்பது தான் வித்தியாசம்).

அவளது உடல் இருக்கும் நிலையைப் பொறுத்து கொடுக்கப்படும் ஸ்பூன்களின் எண்ணிக்கை நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. அவள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும், ஒவ்வொரு ஸ்பூன் அவளிடமிருந்து அபகரிக்கப்படுகிறது. உடல் வலி அதிகமாகி, படுக்கையை விட்டு எழுவதே கடினம் என்றால்,

என்று சொல்பவள் நான். அதனால், சுய பச்சாதாபமோ கோபமோ இல்லாமல், நல்லபடியாக இந்த இக்கட்டிலிருந்து மீள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை மட்டுமே பிரதானமாக நினைத்து, மருத்துவர்களைச் சந்தித்தது, டெஸ்டுக்குப் போனது, ரிபோர்ட் வாங்கியது, பணம் கட்டி அட்மிட்டானது என எல்லாவற்றையுமே தனியே செய்து முடித்தேன்.

அறுவை சிகிச்சையின்போது, மயக்க மருந்து கொடுத்தால் ஏற்கெனவே பாதிக் கப்பட்டிருக்கும் நுரையீரல், என் னாகுமோ என்று மருத்துவர்கள் பயந் தார்கள். அதைத் தவிர்ப்பது உசிதம் என்று தீர்மானித்து எபிட்யூரல் முறை யில் அனஸ்தீஸியா கொடுக்க முடிவு செய்தார்கள். இதில் சுயநினைவு இருக் கும். சர்ஜரியின் போது செய்வதும், சொல்வதும் கேட்கும், ஆனால் வலி மட்டும் இருக்காது. எபிட்யூரல் வேலை செய்யாது போனால் மட்டுமே பொது அனஸ்தீஸியா கொடுக்க வேண்டி வரும் என்றும் இதற்கு நாட்கணக்கில் ஐ.ஸி.யூ.வி இருக்க வேண்டி வரும் என்பதும் புரிந்தது

"டாக்டர், அறுவை சிகிச்சையின் போ நினைவு இருக்கும் என்ற பட்சத்தில், நா என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்ய கூடாது" என்று கேட்டேன். "ஒன்று வேண்டாம். பதற்றப்படாமல் மனன அமைதியாய் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அது மட்டும் போதும்" என்றார். ஆஹ அது என்ன அவ்வளவு சுலபமா?

அறுவை சிகிச்சைக்காக நாள் குறித் தும், என் கணவரோடு தொடர்பு கொண் பேசினேன். அவருக்கு அங்கு வேலை அதிகமாக இருந்த நேரம். அவரிடம் "அறுவை சிகிச்சைக்கான ஏற்பாடுகளை செய்து அட்மிட்டும் ஆகிவிடுகிறேன் சர்ஜரி முடிந்து நான் ஐ.ஸி.யு வில் இருக்க வேண்டுமாம். அந்த நேரத்தில் மட்டும் எப்படியாவது வந்து விடுங்கள். அதை நினைத்தால்தான் கொஞ்சம் பயமாக இருக் கிறது" என்று சொன்னேன்.

நான் மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பிய தருணத்தில் என் வயதான மாமனார் மாமி

எழுந்திருக்கும் செயலுக்கே ஒரு ஸ்பூன் காலி.

சில சமயம் எழுந்து போய் தண்ணீர் பருக வேண்டும் என்பது பளுவான செயலாக இருக்கும். அந்த நிலையில், கைவசமிருப்பது குறைவான ஸ்பூன்களே. எதற்குச் செலவிடுவது, எதற்குச் சேமிப்பது என்ற கேள்விக்குறி வரும். சில நாட்களின் இறுதியில், கைவசம் ஸ்பூன்களும் இல்லை, நாள் முழுவதும் உருப்படியாய் செய்ததும் எதுவும் இல்லை என்ற நிலை



தோன்றும். என்றாவது ஸ்பூன் மிஞ்சினால், அந்த அதிர்ஷ்டத்தை மெச்சி, மற்றொரு கடினமான நாளுக்கு அதைச் சேமிக்க வேண்டும்.

ஸ்லீ நோயாளியால், உடலில் இருக்கும் மிகக் குறைந்த சக்தியை வைத்துக் கொண்டு, குறைந்த அளவு தான் சாதிக்க ஆசைப்பட முடியும் என்பது தான் இந்தத் தியரியின் சாராம்சம்.

மேலும் தெரிந்து கொள்ள, butyoudontlooksick.com <http://butyoudontlooksick.com> என்ற இணைய தளத்தில் அலசலாம்.

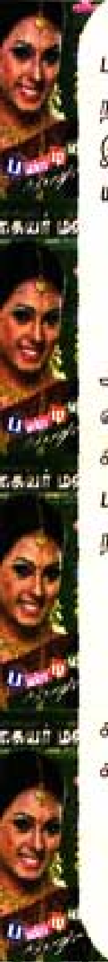
யார் என் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அழுதபோது, அவர்களுக்குத் தைரியம் சொல்லி என்னுடன் யாருமே இல்லை என்று தோன்றியபோது, இதைத் தாண்டி வந்துவிட வேண்டும் என்ற வெறி இருந்தது கடவுள் எனக்குத் தந்த வரம் என்று ஆழமாக உணர்ந்தேன்.

எங்கள் குடும்ப நண்பர், ஒருவரிடம் ஒரே ஒரு வேலையை மட்டும் செய்ய வேண்டினேன். மருத்துவமனையில் சில நாட்கள் இருக்க வேண்டி வரும் என்பதால் தயவுசெய்து என் குழந்தைகளை மட்டும் தினமும் மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து என் கண்ணில் காட்டி விட்டுப் போங்கள் என்றேன்.

அறுவை சிகிச்சையின்போது நினைவு இருந்ததால் மருத்துவர்கள் என்னைப் பற்றிப் பேசுவதும், என் தைரியத்தை வியந்ததும் என் காதுகளில் விழுந்தது. காலரைத் தான் தூக்கி விட்டுக் கொள்ள முடியவில்லை. அறுவை சிகிச்சை நல்லபடியாக நடந்து முடிந்து என்னை ஐ.ஸி.யூவில் கொண்டு வைத்தார்கள். பக்கத்துப் படுக்கையிலிருந்த வயதான பெண்மணி, படுக்கையின் விளிம்பில் விழும் நிலைக்கு வந்து விட்டார். பக்கத்தில் யாரும் இல்லை. நான் பதறிப் போய் அரை மயக்கத்தில், இருந்த சக்தியையெல்லாம் திரட்டி, ''சிஸ்டர்'' என்று கத்த, யாரோ உதவிக்கு வந்து அந்தப் பாட்டியை நல்ல நேரத்தில் காப்பாற்றி விட்டார்கள். ஆனால் இதைப் பார்த்ததும் எனக்குப் படபடப்பு அதிகமாகி விட்டது. என் கணவர் வந்ததும்தான் படபடப்பு இறங்கியது.

நான் எப்படி இத்தனையும் தனியாக சமாளித்தேன் என்று என் தோழிகள் கேட்கும்போது சொல்வேன், ''இதுபோன்ற தீராத நோய் வந்து விட்டால், எல்லா நேரமும் யாராவது நம் அருகிலேயே இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது சாத்தியமில்லை என்பதால் தைரியமும் பக்குவமும் தானாக வந்து விடுகிறது.''

(பேசுவேன்)



ஜொலிப்பே..

அடடா! நவராத்திரி சுண்டலை எல்லோரும் விரும்பும், நவரச சுண்டலா அசத்திட்டீங்க! இந்தப் புதுமை எல்லாம் மங்கையர் மலரால் மட்டுமே முடியும்!

- சி.விஜயாம்பாள், கிருஷ்ணகிரி.

செய்வதும் ஈஸியாக இருந்தது. அதே சமயம் சோயா உடம்புக்கும் நல்லது. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடக் கூடிய பலகார செய்முறையைத் தந்த மங்கையர் மலர் ஸ்வீட், காரம் 64க்கு நன்றி!

- ஆர். உஷா ராமன், நாகப்பட்டிணம்

ராஜிராதாவின் 'அடடே விளம்பரங்கள்' சும்மா சொல்லக் கூடாது. குலுங்கக் குலுங்கச் சிரிக்க வைத்தது.

- ஜெயஸ்ரீ தேவராஜன், சென்னை-15.

இப்படியும் கொலு வைக்க ஐடியாக்கள் உள்ளதா என வியப்பில் ஆழ்ந்தோம், நாங்களும் அவற்றையே கடைபிடிக்கப் போகிறோம். அருமை!

-கே. சுதா குமரவேல், சோழிங்கநல்லூர்.

'தொட்டால் பூ மலரும்' தொடரைத் தொடர்ந்து அடுத்த பூவிற்காக ஆவலாய்க் காத்திருந்தேன். 'ரோஜா மலர்' மலரப் போகும் அறிவிப்பைப் பார்த்ததும் சந்தோஷமாக இருந்தது. அடுத்து, 'பார்த்த ஞாபகம் இல்லையோ?' என்று சௌகாரை எதிர்பார்க்கலாமா?

- ஜே.சி.ஜெரீனா, ஆலந்தூர்.

வேம்பு மாமியும் - வேப்பமரமும் படித்தேன். எனது வீட்டில் தோட்டத்தில் இருந்த வேப்பமரங்களை வெட்ட வேண்டும் என்ற என் எண்ணத்தை மாற்

'பகவான் பாபா'வுடன் தங்களுக்கு நிகழ்ந்த மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் இனிய அனுபவங்களை வாசகர்கள் பகிர்ந்து கொண்டவிதம் மகத்தானது.

- த.சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்.

'பகவான் பாபா' தொடர் முடிந்து விட்டதே என்ற ஏக்கம் எனக்கு மட்டுமின்றி பல மங்கையர் மலர் வாசக பக்தர்களுக்கும் இருக்கிறது என்பதே உண்மை! ஆக, பகவான் பாபாவின் அருள் அனைவர்க்கும் கிடைத்தால் போதும்!

- இராம.வேதநாயகம், வடமாதிமங்கலம்.

இறையருள் நல்கும் பாபாவின் ஆசிகள், மங்கையர் மலருக்கு மட்டுமல்ல வாசகர்களுக்கும் கூட. எல்லோரையும் பரவசமூட்டிய இதுபோன்றவை தொடர நல்வாழ்த்துக்கள்.

- எம்.அம்புஜம் முராரி, சேலம்-1.

குளிர்வித்த புனித கங்கை!

ஜொலி!

சொல்ல விரும்புகிறோம்

றிக் கொண்டேன். நன்றிகள் பல!

-எம்.லக்ஷ்மி முருகன், பத்தமடை.

தண்டலம் கிராமம் போல பல கிராமங்கள் செயல்படுமேயானால், புரட்சி பாரதம் உருவாகும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை.

- அனுராதா பாலாஜி,
சென்னை-17.

நவராத்திரி கொலு வைத்தாலும், அதன் தாத்பர்யத்தைப் பற்றித் தெரியாத வருக்கு 'நலம் தரும் நவராத்திரி' ஒரு வரப்பிரசாதம்.

- லக்ஷ்மி ரெங்கராஜன்,
சென்னை-101.

'ஒரே ஒருத்தர் பயணம் செய்ய கார் எதற்கு?' என்ற ஆசிரியரின் தலையங்க ஆதங்கம் நியாயமானது. கௌரவக் குறைச்சலாகக் கருதாமல் சீனர்களைப் போல சைக்கிளைப் பயன்படுத்த லாமே!

-மல்லிகா அன்பழகன்,
சென்னை-78.

ஆஹா 50 என்று ஓபனிங்கைக் கொடுத்த உடனே, 'ஆஹா 50 பரிசு!' என்று 'போட்டிக்கே ஒரு போட்டி' வைத்த பெருமை, சாட்சாத் மங்கையர் மலருக்குத்தான். வர வர மங்கையர் மலர் ஜொலியோ ஜொலியென ஜொலிக்குது.

-மு.சுந்தராம்பாள் ரவி,
மங்கலம்.

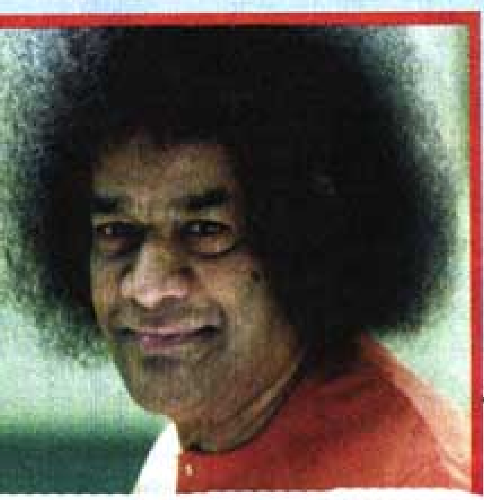
சற்றுத் தாமதமாக வந்தாலும் தரம் நிரந்தரம் என்பதை எங்கள் மங்கையர் மலர் நிரூபித்து விட்டதே!

- எஸ்.முரளி, ஸ்ரீரங்கம்.



இறைவனுடன் இனிய அனுபவங்கள் படிக்க சுகானுபவங்கள். பாபாவின் அற்புதங்களைப் படிக்கும் போது மெய் சிலிர்க்கிறது.

- ஆர்.ரங்கநாதன்,
சென்னை-17.



கடந்த 15 பகுதிகளைக் கடந்து வந்த போது, ஏதோ ஒரு வரம் கடந்த திருப்தி ஏற்பட்டது.

- சிவபாரதி, சிதம்பரம்.

கோடையின் வெப்பத்தைக் குளிர் விக்கும் புனித கங்கை நீர் ஊற்றாக பகவான் பாபா தொடரில் வெளியான அனுபவங்கள், எங்களைப் போன்ற சாயி பக்தர்களின் ஆன்ம தாகத்தைத் தணித் துக் குளிர்வித்தன.

பக்தித் தொடரை தொகுத்தளித்த சாய் சகோதரி அனுராதா சேகருக்கு வாழ்த்தும் ஆசியும்!

- சக்குபாய், சென்னை-82.

புதிய பகுதி ஆரம்பம்!

கேஸ் கனெக்ஷன்

சமையல் எரிவாயு இணைப்புக்குப் பதிவு செய்து விட்டு. மாதக்கணக்கில் காத்திருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. இப்போதெல்லாம் புதிய கேஸ் இணைப்புகள் பிரச்னை எதுவுமில்லாமல் கிடைக்கின்றன. புதிய கேஸ் கனெக்ஷன் வாங்குவது எப்படி என்று தெரிந்து கொள்வோமா?

வீட்டு உபயோகத்துக்காக பாரத் பெட்ரோலியம், இந்தியன் ஆயில் போன்ற பெட்ரோலிய நிறுவனங்கள் 14.2 கிலோ எடையுள்ள சமையல் எரிவாயு சிலிண்டர்களை விநியோகிக்கின்றன. சில பகுதிகளில் குறிப்பாக மலைப் பகுதிகளில் ஐந்து கிலோ எடையுள்ள சிலிண்டர்கள் கிடைக்கின்றன.

புதிய சமையல் எரிவாயு இணைப்பு தேவைப்படுபவர்கள் உங்கள் வசிப்பிடத்துக்கான ஆதாரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, தங்கள் வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள கேஸ் சிலிண்டர் விநியோகஸ்தரிடம் செல்ல வேண்டும். ரேஷன் கார்டு, மின்சார வாரிய பில், டெலிஃபோன் பில், பாஸ்போர்ட், மத்திய, மாநில, அரசுத் துறை நிறுவனங்களில் வேலை பார்த்தால் அலுவலகம் வழங்கும் வசிப்பிட சான்றிதழ், வாக்காளர் அட்டை, வருமான வரித்துறை வழங்கும் பான் கார்டு, டிரைவிங் லைசென்ஸ் போன்றவை வசிப்பிடத்துக்கான ஆதாரங்களாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

சமையல் எரிவாயு பெறுவதற்குரிய விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து, வசிப்பிட ஆதாரத்தின் பிரதியை இணைத்து, கேஸ் சிலிண்டருக்கான செக்யூரிடி டெபாசிட் தொகையாக ரூ. 1250/- மற்றும் ரெகுலேட்டருக்கான கட்டணமாக ரூ.150 செலுத்த வேண்டும்.



கூடுதலாக 1250 ரூபாய் டெபாசிட் செலுத்தி, கூடுதல் சிலிண்டர் ஒன்றை பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரே முகவரியில் இரண்டு சிலிண்டர்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம். அடுத்த சில நாட்களில் சமையல் எரிவாயு இணைப்பு உங்கள் வீடு தேடி வந்துவிடும்.

ஒரே வீட்டில் இரண்டு பெயர்களில் இரண்டு கனெக்ஷன் பெறுவது விதிகளுக்குப் புறம்பானது.



* ஸ்ரீனிவாசன்

கேஸ் விநியோகஸ்தர் விற்பனை செய்யும் கேஸ் அடுப்பைத்தான் வாங்கணுமா?

கேஸ் விநியோகஸ்தரிடம்தான் அடுப்பை வாங்கவேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. உங்களுக்குப் பிடித்த மாடலில் அடுப்பை எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் கேஸ் அடுப்பும், ரெகுலேட்டரையும் கேஸ் சிலிண்டரையும் இணைக்கும் ரப்பர் குழாயும் ஐ.எஸ்.ஐ. தரம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம். விலை குறைவு என்று தரமற்றவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்தினால் பாதுகாப்புக்கு எந்த உத்தரவாதமும் கிடையாது.

கேஸ் கனெக்ஷன் கொடுக்கும்போது, வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்கப்படும் செக்யூரிடி டெபாசிட்டுக்கான ரசீதுக்கு, 'சப்ஸ்கிருப்ஷன் வவுச்சர்' என்று பெயர். இதை மிகப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கேஸ் கனெக்ஷனை வேறு ஊர்களுக்கு மாற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலோ, கனெக்ஷன் அவசியமில்லை என்று திருப்பிக் கொடுத்தாலோ இந்த வவுச்சர் அவசியம். கூடவே, ஒரு பாஸ்புக்கும் கொடுப்பார்கள். இதற்கு புளூ புக் என்றும் பெயர். இதில் ரீஃபில் சிலிண்டர் விநியோகித்த தேதி உள்ளிட்ட கேஸ் கனெக்ஷன் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் குறித்து வைக்கப் பட வேண்டும். மேலும் உங்கள் கேஸ் கனெக்ஷன் குறித்த பாதுகாப்புக் குறிப்புகள் அடங்கிய கையேடும் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

வீடு மாறும்போது என்ன செய்யணும்?

நீங்கள் வீடு மாறுவது, உங்களுடைய தற்போதைய சமையல் எரிவாயு விநியோகஸ்தரது விநியோகப் பகுதிகளிலேயே என்றால், உங்கள் புதிய முகவரியை ஆதாரத்துடன் தெரிவித்தாலே போதுமானது. அடுத்த முறை ரீஃபில் சிலிண்டருக்குப் பதிவுசெய்தால், உங்கள் புதிய முகவரியிலேயே விநியோகிக்கப்படும்.

ஒரே ஊரில் வேறு பகுதிக்கு வீடு மாறினால்?

உங்கள் பழைய கேஸ் விநியோகஸ்தரிடம் உங்களுடைய கேஸ் கனெக்ஷனுக்கான டெபாசிட் ரசீதுடன் சென்றால், அவர் டிரான்ஸ்பர் வவுச்சர் ஒன்றைக் கொடுப்

வாங்குவது எப்படி?



அருள்தரும் அன்னபூரணி!

“கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?” தீபாவளியன்று ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் கேட்கப்படும் கேள்வி இதுவே!

தீபாவளியன்று நீராடும் பொழுது,

“அன்ன பூர்ணே சதாபூர்ணே
சங்கரப்ராண வல்லபே!
ஞானவைராக்ய ஸித்யர்த்தம்
பிட்சாம்தேஹி ச பார்வதி!!

மக்கள் அஞ்ஞானத்தில் மூழ்கி உன்னிடம் உலக சம்பத்துக்களையும், சுகங்களையும் வேண்டலாம். ஆனால் ஜகன்மாதாவான அன்னபூரணியாகிய, நீ உன் குழந் சதைகளுக்குப் பேரறிவையும், வைராக்கியத்தையும் தந்து அருள்பாலிக்க வேண்டும் தாயே!” என்று ஆதிசங்கரர், காசி அன்ன பூரணியைத் துதிபாடுகிறார். நாமும் அந்த சுலோகத்தைச் சொல்லி நீராடலாமே!

- சு.சரஸ்வதி, அரும்பாக்கம்

பார். அதைக் கொண்டு உங்கள் புதிய வீடு இருக்கும் பகுதிக்குரிய விநியோகஸ்தரிடம் வசிப்பிட ஆதாரத்துடன் செல்ல வேண்டும். அவர், உங்களை தன் வாடிக்கையாளராகப் பதிவுசெய்து கொள்வார். ஒரே ஊரில் வசிப்பிடம் மாறுகிறபோது, கேஸ் சிலிண்டரைத் திருப்பித்தர வேண்டிய அவசியமில்லை.

வெளி ஊருக்கு மாற்றலாகிப் போகும் போது என்ன செய்யணும்?

டெபாசிட் ரசீதுடன் விநியோகஸ்தரை அணுகினால் அவர் உங்கள் டெபாசிட் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுப்பதுடன், ‘டெர்மினேஷன் வவுச்சர்’ என்று ஒன்றைக் கொடுப்பார். இங்கேயே கேஸ் சிலிண்டரையும் நீங்கள் சரண்டர் செய்ய வேண்டும். இங்கே கொடுக்கும் டெர்மினேஷன் வவுச்சரை, உங்கள் புதிய வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள கேஸ் விநியோகஸ்தரிடம் கொடுத்தால், உங்களுக்கென்று புதிய வாடிக்கையாளர் எண்ணை ஒதுக்கி, கேஸ் சிலிண்டர் சப்ளை செய்ய ஆரம்பிப்பார். நீங்கள், எந்த ஒரு அரசு ஆயில் கம்பெனியின் சமையல் எரிவாயு வாடிக்கையாளராக இருந்தாலும், வெளியூருக்குப் போகிற சமயத்தில் உங்கள் முந்தைய கேஸ் கம்பெனியைத்தான் மீண்டும் நாட வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை.

குறிப்பு: பல வருடங்களுக்கு முன் 500 ரூபாய் டெபாசிட் கட்டிய வாடிக்கையாளர், இன்று வேறு ஊருக்குப் போகிறபோது, அங்கேயும் பழைய டெபாசிட் தொகையை மட்டுமே செலுத்தினால் போதும். அதற்காகத்தான் டெர்மினேஷன் வவுச்சர் வழங்கப்படுகிறது.

தகவல் தொகுப்பு : **மானஸா**

நன்றி: **ஸ்ரீனிவாசன், துணை மேலாளர், பாரத் பெட்ரோலியம்**

(அடுத்த இதழில்... வாக்காளர் அடையாள அட்டையைப் பெறுவது எப்படி?)



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழில்...
உங்கள் உடைகளில் நீங்களே ஃபேப்ரிக் பெயிண்டிங் செய்யத் தயாராகுங்க!
தூரிகை ட்யூஷன்!
புதிய பகுதி ஆரம்பம்!
உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில்
வாக்காளர் அடையாள அட்டை பெறுவது எப்படி?
வெளிநாட்டுப் பயணம் 64!



மெடிக்கல்

எனக்கு வயது 47. மூன்று சிசேரியன், ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சைகள் செய்துள்ளேன். சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறது. மாதவிலக்கு 42 வயதில் நின்று விட்டது. உடம்பில் எப்போதும் வலியும் அலுப்பும் உள்ளது. ஏன்?

- சுந்தரி வஜ்ஜிரசேகன்,
சென்னை.

பதில்: டாக்டர் ராஜம் நடராஜன், எம்.டி. (விசிட்டிங் கன்சல்டன்ட், இசபெல் மருத்துவமனை).

முக்கியக் காரணம் சர்க்கரையாக இருக்கலாம். உடற்பயிற்சி, நடைப் பயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு மூலம் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறீர்களா சுந்தரி? மற்றபடி உடல் வலி, சோர்வு இந்த வயதில் எப்போதாவது ஏற்படுவதுதான். மாதவிலக்கு நின்று விட்டாலும் ஹார்மோன் சுழற்சி இருப்பதால் சோர்வு ஏற்படும். சர்க்கரை கட்டுக்

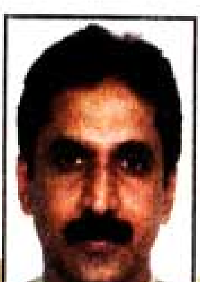
இரத்த அழுத்தம் எதனால் வருகிறது? ரத்த தானம் செய்தால் இந்த நோய் வராமல் தடுக்க முடியுமா?

த.சத்தியநாராயணன்,
அயன்புரம்.



பதில்: டாக்டர் என்.சுகுமார், எம்.டி. (இதய நோய் நிபுணர், ஏ.கே. க்ளினிக், சென்னை.)

இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட ஒரே ஒரு காரணத்தைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. வயதானால், இரத்தக் குழாய்கள் தடிப்பதால் ஏற்படலாம். இளைய வயதினருக்கு ஹார்மோன், சிறுநீரகக் கோளாறு, அதிக மனஉளைச்சல், உணவில் அதிகமாக உப்பு, எண்ணெய் சேர்ப்பது, அதிக எடை போன்றவற்றால் வரலாம். இரத்த தானம் செய்வதால் ரத்த அழுத்தம் வராது என்பது தவறு. ரத்த அழுத்தம், ரத்தக் குழாய்களைப் பொறுத்தது. ரத்தத்தின் அளவை அல்ல.



தூங்கும் போது தினமும் கனவுகள் தோன்றுகின்றன. இதனால் காலையில் சோர்வாக உணர்கிறேன்.

-புவனா சாமா, சீர்காழி.

கனவுகள் என்பவை நம்மைச் சுற்றி நடந்த, நடக்கும் சம்பவங்களின் பாதிப்புதான். திரும்பத் திரும்ப, நடந்த சம்பவங்களையே அசைபோட்டு, வேண்டாததையெல்லாம் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் கனவுகள் அதிகமாகத்தான் வரும்! ரிலாக்ஸ், ப்ளீஸ்!

குள் இருந்தும் உங்கள் பிரச்னை தொடர்ந்தால் ஹார்மோன் சிகிச்சைதான் செய்ய வேண்டும்.

கால் ஆணி ஏன் ஏற்படுகிறது?

-கே. கவிதா, ஊத்தங்கரை.

தப்பான பாஸ்சரில் (posture) நடப்பது தான் கால் ஆணி உருவாகக் காரணம். தப்பான போஸில் நடக்கும் போது பாதத்தில் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு அதிக அழுத்தம் தரப்படுகிறது. அந்த இடத்தில் திசுக்கள் கடினமடைந்து, 'ஆணி'யாக மாறுகின்றன. தட்டையான பாதம் இருப்பவர்களுக்கும் இந்தத் தொல்லை ஏற்படும். பாதங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து ஆணிக்குள் அழுக்கும் மண்ணும் சேராதபடி, செருப்பு போட்டு சரியான விதத்தில் நடந்தால் ஆணிகள்தானே மறைந்து விடும். இல்லையென்றால் சின்ன அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கலாம்.



மாதவிலக்கின் போது தலைவலி, கால் குடைச்சல், வாந்தி என வாட்டி வதைக்கிறதே...?

-ஆர்.கவிதா, பல்லடம்.

திருமணத்துக்கு முன், குழந்தை பிறக்கும் முன் சில பெண்களுக்கு இவையெல்லாம் சகஜம். பின்னர் தானே நின்றுவிடும். நிறைய நீர் அருந்துங்கள். தேவையான ஓய்வுடன், வலியைப் பற்றி நினைக்காமல், நார்மலாக வேலைகளைச் செய்து வாருங்கள்.



புதிய பகுதி ஆரம்பம்!

எங்கள் உறவினர் விபத்துக்குள்ளாகி மருத்துவமனையில் இரண்டு நாள் தீவிர சிகிச்சையில் இருந்து பலனின்றி இறந்து விட்டார். ஆனாலும் போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்துதான் உடலைக் கொடுத்தார்கள். ஏன்?

எஸ்.மீனா, போரூர்.

பதில்: டாக்டர் எம்.பாலசுப்ரமணியம், [பொது மருத்துவர்]



ஒருவர் வீட்டுக்கு வெளியே வந்து தெருவில் விழுந்து இயற்கையாய் மரணம் அடைந்தால் கூட, கண்டிப்பாக போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்ய வேண்டுமென்பது சட்டம். இயற்கை மரணத்துக்கே அந்தச் சட்டம் இருக்கிறபோது, உங்கள் உறவினர் விபத்தில் இறந்திருக்கிறார். போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்தால்தான், விபத்தின் காரணமாக எந்த உறுப்பு சேதமடைந்து, மரணம் நிகழ்ந்தது என்று மருத்துவர்களால் தீர்மானிக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் பாதாம், முந்திரி, நிலக்கடலை, தயிர் போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம் என்கிறார்கள். ஆனால் இரத்த அழுத்தக்காரர்கள் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமாம். இரண்டு நோயும் இருக்கிறவர்கள் →

→ எதைத்தான் சாப்பிட வேண்டும்?

- மோரட் ஸ்டானெல், பெங்களூரு.

பச்சைக் காய்கறிகள் எல்லாம் சேர்க்கலாமே! இப்பத்தான் ஜீரோ ஃபேட் (Zero fat) தயிர், பால் எல்லாம் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கிறதே! பூமிக்குக் கீழே விளையும் கிழங்குகளில் வெங்காயம், முள்ளங்கி மட்டும் சேர்க்கலாம். பழங்களில் பப்பாளி சேர்க்கலாம். ஆடை நீக்கிய பாலில் செய்த மோர் குடிக்கலாம். நார்ச்சத்து காய்களைச் சேர்க்கலாம்!

அக்கி என்பது எதனால் வருகிறது? 'அக்கி' வந்தால் குயவர்களிடம் போய் எழுதச் சொல்கிறார்கள். இது ஏன்? இது அம்மை நோயா? அக்கியைப் பற்றி விளக்குங்களேன்?

-லலிதா, கும்பகோணம்.



பதில்: டாக்டர். ஜி.ஆர். ரத்னவேல், (சரும நோய் நிபுணர், அப்போலோ மருத்துவமனை, சென்னை.)

இது ஒரு வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் தொல்லை. சிறு வயதில் அம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சரியாகக் குணப்படுத்தப்படாததால் அந்தக் கிருமி முதுகின் தண்டுவடத்தில் போய் அமர்ந்து கொள்ளும்.

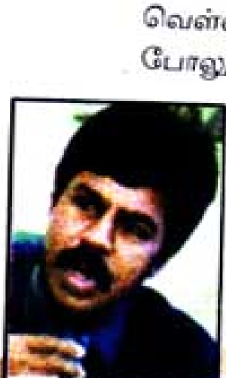
பிறகு எப்பொழுதாவது நம்முடைய உடம்பில் எதிர்ப்புச்சக்தி குறையும்போது அந்தக் கிருமி வேறு ஒரு பரிமாணத்துக்கு மாறி அக்கியாக உருவெடுக்கும்.

முதலில் வலி தோன்றி, சிறு சிறு கொப்புளங்கள். உடம்பில் ஏதாவது ஒரு பாகத்தில் ஒரு நேர்க்கோட்டில் மட்டுமே உண்டாகும். ஒரு வாரம் சென்றபின் சிறிய சிறிய பக்குகள் ஆகி குறைய ஆரம்பிக்கும்.

இரண்டு வாரம் முதல் நான்கு வாரத்தில் இது குணமடைந்துவிடும். ஆனால், கண் பகுதிகளில் மற்றும் வயதானவர்களைத் தாக்கும்போதும், கொஞ்சம் கவனமாக மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

இதனால் உண்டாகும் வேதனை வயதானவர்களுக்கு வருடக்கணக்கில் இருக்கலாம்.

அக்கி சரியாகும் போது சின்னச்சின்ன தழும்பாகவும் வெள்ளை மற்றும் கரும்படை போலும் தோற்றமளிக்கலாம்.



அக்கி வந்த முதல் நாளே மருத்துவரிடம் பரிசோதித்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்


அனைவருக்கும் தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்
ஏற்றிய தீபம்
ஒளிர்ந்திட வேண்டும்
என்றும் மகிழ்ச்சி
நிலைத்திட வேண்டும்
TMB
வீட்டுக் கடன்
கடனுதவி ரூ. 2.5 கோடி வரை
புதிய வீடு வாங்க / கட்டிட மற்றும்
பழைய வீடு வாங்க / புதுப்பிக்க /
விரிவாக்கம் செய்ய கடன் உதவி
தவணைக்காலம் 20 வருடம் வரை
சுலப விதிமுறைகள்
விரைவான பரிசீலனை
மறைமுக கட்டணம் இல்லை
குறைந்த பட்ச விளிம்பு தொகை
ESTD. 1921
தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.
Customer Oriented & Committed to Excellence
பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in
மேலும் விபரங்களுக்கு இலவச தொலைபேசி எண்: 180 0425 0426



ஆல் இன் ஒன்

வாடிக்கையாளர்களிடம் இனிமையா பேசி, அவங்க எதிர்பார்க்கிற பலனை மட்டுமில்லாம, அதைத் தக்க வைக்கவும் பயிற்சி கொடுத்து வருகிறார் ஸ்லிம்கேர் ரிஷிதா.

பக்கத்திலிருந்து மனம் கலங்கி விழித்துக் கொண்டிருந்த பருமனான பெண்ணுக்கு, "இதெல்லாம் பருமனேயில்லை. ஜஸ்ட் லைக் தட்னு ஒதுக்கிட்டுச் சீக்கிரமே ஒல்லியாயிடலாம். ஆனால், முதலில் உங்க மனசுல இருக்கிற தாழ்வு மனப்பான்மையைத் தூக்கியெறியுங்க" என்று கண்டிப்பான பார்வையில், இனிமையான குரலில் சொல்லிவிட்டு தம் பயிற்சியைத் தொடங்கும் ரிஷிதா, மேலும் கூறுவது :

"**எ**ன்னிடம் வரும் பெரும்பாலான வாடிக்கையாளர்களுமே அவங்க உடல் எடையை பற்றிக் கவலைப்படறாங்களோ இல்லையோ. உடையைப் பற்றிக் கவலைப்படறாங்க. ஏன்னா ஸ்லிம்மா டிரஸ் போடறவங்க மாதிரி இவங்களால போட முடியறதில்லையே!

சமீபத்துல மகப்பேறு மருத்துவர் ஒருவர் வந்திருந்தார். 48 வயசிருக்கும். 'என்னோட எடை அதிகமாகிக்கிட்டே வருது. எடை குறைக்க எல்லா முயற்சியும் செய்திட்டேன். ஆனால் எடை குறையலை ரிஷிதா'ன்னு சொன்னாங்க. அவங்ககிட்ட பேசினதுல அவங்களுக்கு வேலைச் சுமை அதிகமாக இருந்ததும், அதனால மன அழுத்தம் இருந்ததும் தெரியவந்தது. அந்த மனஅழுத்தம்தான் உடல் எடையைக் குறைக்கவிடாம செய்யுதுங்கிறதை

அவங்களுக்குப் புரிய வைச்சேன்.

படிப்படியா அதிலிருந்து மீண்டு பத்து சிட்டிங்கிலேயே நல்ல முன்னேற்றம் தெரிஞ்சுது. இன்னிக்கு 85 கிலோவிலிருந்து 20 கிலோ குறைஞ்சு உற்சாகமா வளைய வர்றாங்க.

"மனஅழுத்தத்துக்கும், உடல் எடைக்கும் என்ன சம்பந்தம்னு நீங்க கேக்கலாம். ஆனால், மன அழுத்தம் இருக்கும்போது எந்த வேலையைச் செய்தாலும் முழு ஈடுபாட்டோடு செய்ய முடியாது. முடிவு அந்த வேலைக்குப் பயனே இல்லாமப் போயிடும். அதனால உடல் எடை குறையணும்னா

தெரபி



மனச இலேசா வச்சிக்கணும். அதுக்குத்தான் ப்ராணயாமம், யோகாசனம், பயிற்சி கொடுக்கிறோம்.

படிப்படியா அவங்க மன அழுத்தத்திலேர்ந்து வெளியே வந்து பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்போது உடல் எடையும் தானாகவே குறைய ஆரம்பிக்குது.

அயல்நாட்டு இயந்திரங்களின் உதவியால் பக்க விளைவுகள் அற்ற டாப்பிங் அண்ட் டோனிங் சிகிச்சைகள் உண்டு. உடற்பயிற்சியும் உண்டு.

அவர்களுக்குத் தேவையான உணவுக் கட்டுப்பாட்டு ஆலோசனைகளும் கூடவே உண்டு. ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரின் முகம், உயரம் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப, உடலில் தேவையற்ற சதைகளை நீக்கி, அழகான வடிவமைப்புக்கான பயிற்சியும் கொடுக்கிறோம். இன்னும் சிலருக்கு உடல் எடை சரியா இருக்கும். ஆனா முகத்துல சுருக்கம், கருவளையம்னு பொலிவிழந்திருக்கும். உதாரணமா 40 வயசு இருக்கிறவங்களைப் பார்த்தா 45 மாதிரி தோணும். இவங்க முகம் பொலிவோ வரவும் பேஸ் லிஃப்டிங் பயிற்சி கொடுக்கிறோம்."

எடை குறைப்புக்கு சம்பந்தப்பட்ட கவுன்சிலிங், ப்ராணயாமா, மெடிட்டேஷன், டயட், உடற்பயிற்சி என்று ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியே கவனமாகவும், தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் விதமாகவும் 'ஆல் இன் ஒன் தெரபி' அளித்து வருகிறது ஸ்லிம்கேர்.

ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் கேர்,
ஹில்கிரிஸ்ட் அபார்ட்மென்ட், வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி.நகர்,
சென்னை. போன் : 24332838 / 9444413224
கோவையில் 32/1, பாரதி பார்க் 2வது கிராஸ், சாயிபாபா காலனி, கோயமுத்தூர்.
போன்: 2452114 / 9884903059

Advt



செய்தி வாசிக்கும்போது

டி.வி.யில் செய்தி வாசிப்பாளராக வேண்டும் என்பது சிறு வயது கனவா?

- ச.ரவி, திருவண்ணாமலை

கனவென்றால் அது கலைந்து விடுமே. இது லட்சியம். பள்ளித் தோழிகளிடம் ஒருநாள் டி.வி.யில் செய்தி வாசிப்பாளராக என்னைப் பார்ப்பீங்க என்றும் சொல்லியிருக்கிறேன்.

செய்திவாசிப்பாளருக்கு முக்கியமாகத் தேவையானது படிப்பா? முக வசீகரமா? அல்லது குரல் வளமா?

- ஜி.காயத்ரி, சேலம்.

நல்ல தமிழ் உச்சரிப்பு. அடுத்துதான் மற்ற எல்லாமே.

தேர்தல் முடிவுகள், சோக முடிவுகள், இயற்கைச் சீற்றங்கள், என்கவுண்டர்கள் - இப்படி எத்தனையோவிதமான செய்திகளை வாசிக்க நேரிடும். அப்போதெல்லாம் தங்களது முகத்தில் 'ரியாக்ஷன்' எதுவும் இருப்பதில்லையே, ஏன்?

-ஆர்.பிரேமாபாலன், செல்வமருதூர்.

ஒவ்வொரு செய்திக்கும் ஏற்றவாறு முகபாவனைகளை மாற்றி மாற்றிப் படித்தால்... அது செய்தியாகவே இருக்காது. நாடகமாகிவிடும்!

உங்களின் அழகிய தமிழ் உச்சரிப்புக்கு 'குரு' என்று யாரை கைக்காட்டுவீர்கள்?

- ஆதிரை வேணுகோபால், சூளைமேடு.

நா பிறழ் பயிற்சியாக,

''இது யாரு தச்ச சட்டை?''

''எங்க தாத்தா தச்ச பச்ச சட்டை!''

''ஓடுற நரியிலே ஒரு நரி கிழ நரி கிழ நரி முதுகிலே ஒரு பிடி நரை முடி''

வாசகியரின் 'பளீர்' கேள்விகளுக்கு செய்தி வாசிப்பாளர் ஜெயஸ்ரீ சுந்தர் தந்த 'பளிச்' பதில்கள்!

''கடலிலே மரஉருள் உருளுது, பிறளுது, தத்தளிக்குது, தாளம் போடுது'' - இதுபோல் இன்னும் பல.

இதையெல்லாம் என் சிறு வயதில் பலமுறை வேகமாக, திக்காமல் திணறாமல் சொல்ல வைத்த என் தாத்தா முத்தமிழ்க் காவலர், கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம் அவர்களே என் முதல் குரு. தினமும் ஒரு குறள் படிக்க வேண்டும் என்பார். தமிழ் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியதும் அவர்தான்.

நீங்கள் செய்தி வாசிக்கும் போது எப்பொழுதாவது தவறு நேர்ந்ததுண்டா?

-கே. தேவிகுமார்,ஸ்ரீரங்கம்.

1996. ஜனவரி 18. என்.டி. ஆரின் மறைவுச் செய்தி. பிரதமர் இரங்கலைப் படிக்கும்போது டெலிபிராம்டரில் ஏதோ கோளாறு. கையில் உள்ள பேப்பரும் மாறி இருக்க, தடுமாறி, உளறி, சமாளித்தேன். என் மீது தவறில்லை எனப் பலர் ஆறுதல் சொன்னாலும் 'ஓவர் கான்ஃபிடன்ஸ் உடம்புக்கு ஆகாது' எனத் தெரிந்து கொண்டேன். அன்று எச்.ராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் சொன்ன அறிவுரைகளை இன்றும் கடைபிடிக்கிறேன்.

யாருடைய ஜோக்கைக் கேட்டு

தவறு நேர்ந்ததுண்டா?

அல்லது படித்து வெகு நேரம் சிரித்தீர்கள்?

- வித்யாஸ்ரீப்ரகாஷ், இனாம்மணியாச்சி

உங்களது அடுத்த கேள்வியைப் படித்து தான். அந்தக் கேள்வி:

கணவரைக் கண்கலங்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறீர்களா?

கனவுகளை நம்பலாமா?

-ஜி.செல்வினா, சென்னை-2.

நமக்குச் சாதகமாக இருக்கும் வரை.

கிருபானந்தவாரியாரின் சிஷ்யை தேச-மங்கையர்க்கரசியின் ஆன்மிக சொற்பொழிவு பற்றி?

- எம்.செல்லையா, சாத்தூர்.

யதேச்சையாக சேனல் மாற்றும் பொழுது கேட்க முடிந்தது. தெளிவான நடையும், கம்பீரமான பேச்சும், அப்படியே என்னைக் கட்டிப் போட்டன. வாழ்த்துக்கள்.

செய்தி வாசிப்பதால் உணவுக் கட்டுப்பாடு ஏதேனும் கடைப்பிடிப்பீங்களா?

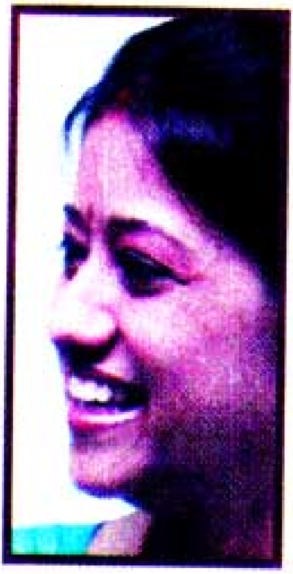
- பி.ஹேமாம்புஜம், சென்னை-17.

ஐஸ்க்ரீம், கூல்டிரிங்ஸ், ஜில் தயிர், நெல்லிக்காய், நாவற்பழம் எதையும் ஒதுக்குவதில்லை. உணவுக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் இவற்றைத் துறக்க நான் தயாரில்லை.

செய்தி வாசிப்பின்போது ஏற்பட்ட மறக்க முடியாத அனுபவம் ஏதாவது?

-வி.கலைச்செல்வி, வளையாபதி.

சமீபத்திய செய்திதான் அது. செய்தி வாசித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே 'சற்று முன் வந்த செய்தியாக' நான் படித்த ஒய்.எஸ்.ஆர். ஹெலிகாப்டருடன் காணாமல் போன செய்தி.



சரியாகத் தமிழை உச்சரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

-எம்.ஜெயஸ்ரீ, சேலம்-1.

வாயில் கூழாங்கற்களைப் போட்டு வாசிக்கச் சொல்வார் என் தாத்தா. நான் முயற்சித்ததில்லை. நீங்கள் கல்லை விழுங்கி விட்டால் ஸாரி... அதுக்கு நான் பொறுப்பல்ல. (ஜெயஸ்ரீயா சரியான உச்சரிப்பைப் பற்றிக் கேட்பது?)

செய்தி வாசிப்பதில் உங்களுடைய 'ரோல் மாடலாக' யாரைக் கருதுகிறீர்கள்?

-சி.விஜயாம்பாள், கிருஷ்ணகிரி.

ஷோபனா ரவியின் பரம ரசிகை நான். வாசிப்போடு வாழ்க்கையையும் சொல்லித் தந்தவர்.

செய்தி வாசித்த பின், இன்னும் நன்றாக வாசித்திருக்கலாம் என்று நினைத்தது உண்டா?

- ராஜி, சென்னை-87.

ஒவ்வொரு நாளும் நினைப்பேன்.

நீங்கள் வியந்து ரசிக்கும் பெண்மணி யார்?

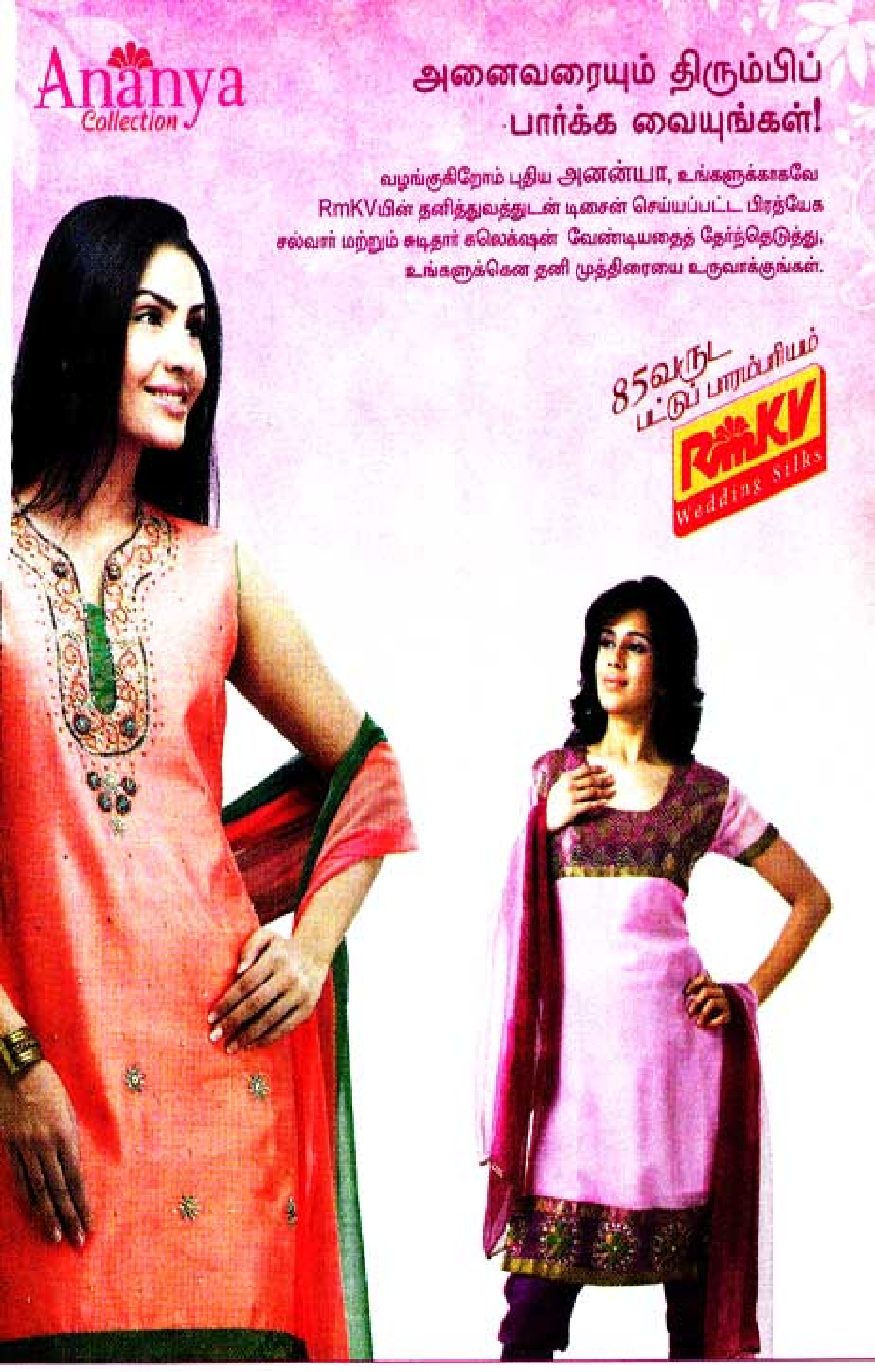
-அ.சு.கிருஷ்ணன், புதுச்சேரி.

என் அம்மா மணிமேகலை கண்ணன். பள்ளிப் படிப்பு படித்தவரை இன்று பல கல்லூரிகளில் பேச அழைக்கிறார்கள். தைரியசாலி. ஒழுக்கம், சமையல், ரங்கோலி என பலவற்றை இவரிடம் கற்றுக் கொண்டேன்.

எந்த வழியில் சென்றால் கடவுளைக் காண முடியும்?

- சிவசுப்பிரமணியன், கடலூர்.

''வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்'' என்ற வள்ளலார் வழியில்.



Ananya
Collection
அனைவரையும் திரும்பிப்
பார்க்க வையுங்கள்!
வழங்குகிறோம் புதிய அனன்யா, உங்களுக்காகவே
RmKVயின் தனித்துவத்துடன் டிசைன் செய்யப்பட்ட பிரத்யேக
சல்வார் மற்றும் சுடிதார் கலெக்ஷன் வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுத்து,
உங்களுக்கென தனி முத்திரையை உருவாக்குங்கள்.
85 வருட
பட்டு பாரம்பரியம்
RmKV
Wedding Silks

எஸ்.கிருபாசங்கரி, சென்னை-17.

எனக்கு முப்பது வயசுதான் ஆகுது. ஆனால், தலைமுடி அநியாயத்துக்கு நரைச்சுக்கிட்டே போகுது. என்னென்னவோ செஞ்சு பார்த்துட்டேன். ஒரு வழி சொல்லுங்க... அனுஷா!

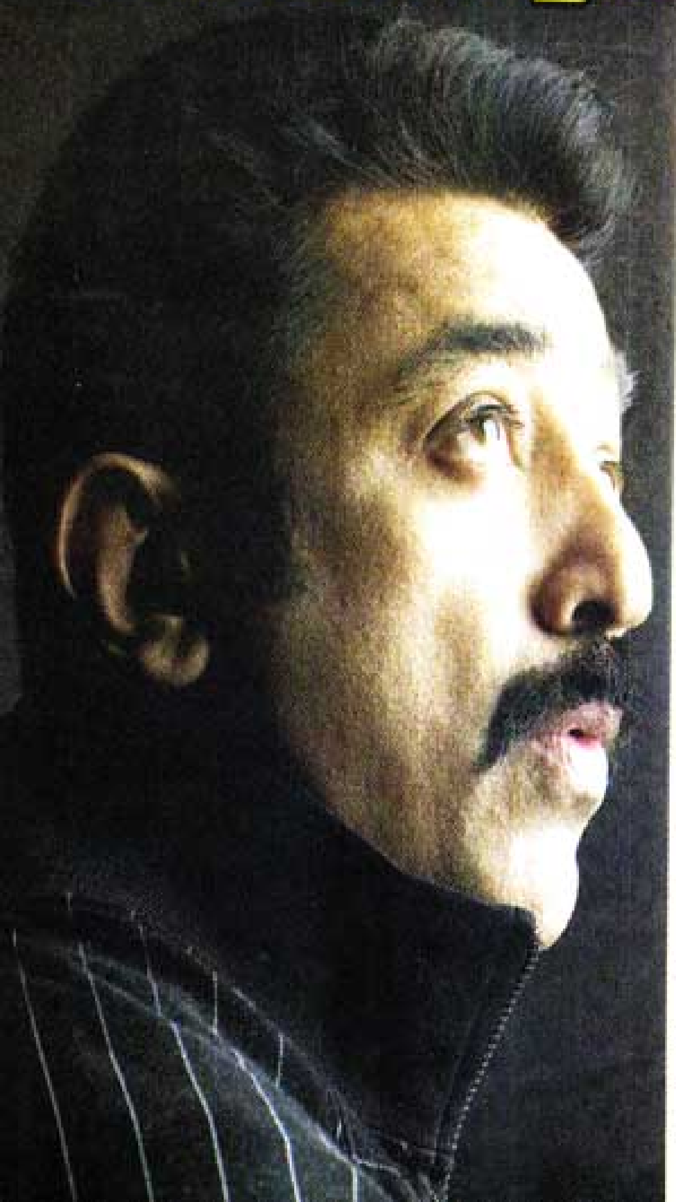
டை திறந்தால் வழி பிறக்கும்!

ஆதிரை வேணுகோபால், சென்னை.

உண்மையைச் சொல்லுங்க அனுஷா. தீபாவளியன்று கங்கா ஸ்நானம் எத்தனை மணிக்குச் செய்வீங்க

விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு! அதாவது அப்போது எழுந்து கொள்ளும் என் மாமியார், நான்கு மணிக்கு எங்களை எழுப்புவார்கள். தூக்கக் கலக்கத்தில் 'எண்ணெய் சாஸ்திரம்' நடக்கும்! நலங்கு வைத்து, பரிசுகள் பரிமாறிக்கொண்டு, காலில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் பெற்றுக்கொண்டு, நாங்கள் மீண்டும் தூங்கப் போய் விடுவோம்!

"கல்யாணம் தேவையில்லை



'படபட' என்று வெடிகளின் ஒலி ஓயாமல் காதில் விழ... விட்ட இடத்திலிருந்து தூங்கிப் போவது என்ன சுகம் தெரியுமா?

அப்புறம்... ஏழு மணிக்கு மெள்ள மெதுவாகத்தான் வெந்நீர் ஸ்நானம்!

வி.ஜானகி, சென்னை-17.

'அரசி' சீரியலைப் பார்த்தீங்களா?

ஸாரி.. நான் டீ.வி. தொடர் எதையும் பார்ப்பதில்லை. ஆனால், பார்த்தவர்கள் பலரும் 'அரசி' விறுவிறுப்பாக, சுடமாக முடிந்ததாகப் பாராட்டினார்கள்.

அதே சார்மைத் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக் கொள்ளட்டும் அந்தச் 'செல்லம்!'

அன்பு வட்டம்!

எஸ்.ஜானகி சுப்ரமணியம், திருப்பூர்.

தீபாவளிக்கு ரிலீஸ் ஆகும் படங்களை அன்றைக்கே ர்த்ததுண்டா?

அன்றைக்கே என்ன? அதற்கு முன்பே பார்த்திருக் றேன். காலையில் கமல் படம், மதியம் மணிரத்னம் டம், சாயங்காலம் ரஜினி படம், மறுநாள் காலை பாக்ய ஜ் படம் என... ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் 'ப்ரீவ்யூ' னப்படும் பத்திரிகையாளர் காட்சிகளை ஜன் கணக்கில் பார்த்து ரசித்திருக்கிறேன்.

ன்கிறாரே கமல்!



ல நேரங்களில் வெறுத்திருக்கிறேன்.

இரவோடு இரவாக விமரிசனம் எழுதி னுப்பும் பரபர சுவாரசியமும், அதைப் படித்து ிட்டுச் சம்பந்தப்பட்ட திரையுலகினர் தெரி ிக்கும் நன்றியும் அதில் சேரும் என்பதால், பாவளியே கலர்ஃபுல்லாகிவிடும்!

மு.மதிவாணன், அரூர்

"கல்யாணம் என்பது தேவையில்லை!" என்கிறாரே மல்ஹாசன்?

'கல்யாணம் என்பது ஒரு இரும்புக் கோட்டை மாதிரி; ள்ளே இருப்பவர்கள் வெளியே வரத் துடிப்பார்கள். வெளியே இருப்பவர்கள் உள்ளே நுழைய ஆசைப்படு பார்கள்!' என்று எங்கேயோ படிச்ச ஞாபகம்.

சரி... உங்கக் கேள்விக்கு வர்றேன்.. கமலுக்கு மட்டு ல்ல. மனமுதிர்ச்சியுள்ள, தன்னிறைவு பெற்ற, தளைகள் ிரும்பாத, சாப்பாட்டுக்கோ அல்லது வேறு உடல் தேவை ளுக்கோ ஒரு பெண்ணையோ அல்லது ஆணையோ மட்டுமே சார்ந்து வாழ வேண்டிய அவசியமில்லாத, வேற்று நள மனிதர்களுக்கு, கல்யாணம் தேவையில்லைதான்!



ஆனால், சராசரிப் பெண்களுக் தம், ஆண்களுக்கும் கல்யாணம் ண்டிப்பாகத் தேவை. அது ஒருவித பாதுகாப்பு மட்டுமல்ல; அவர்களை ஒழுக்கப்படுத் தும் அமைப்பும் கூட!

ப்ரியா ராஜ்ஸ்ரீநிவாஸ், பெங்களூரு.

தீபாவளிக்கு உங்க சாய்ஸ் மத்தாப்பா? பட் டாசா?

இ ர ண் டு மி ல் லை ! சீறிப் பாய்ந்து, ஆகாயத்தில் வெடித்து, வண்ணமய மாகப் பூப்பூவாக உதிரும் வாணவெடிகள்! அதை ரசிக்க என்றே, நானும் என் கணவரும் முன்னிரவு முழுக்க மொட்டை மாடி யில் இருப்போம்!

பின்குறிப்பு: இங்கே சென்னையில் இருப்பவர்

அனுஷா நடராஜன்



சென்னைக்கு வருகிற சமயத்தில் அஞ்சல்தலை ஒட்டுவதற்கு பசையைத் தேட வேண்டியிருக்கிறது. அஞ்சல் அலுவலகங்களில் பசை வைத்திருந்தாலும் அதை விரலால் தொட்டு ஒட்டுவது தொல்லைதான். அதற்கு அவசியமில்லாமல் அமெரிக்க அஞ்சல் தலைகள் மாதிரி தானாக ஒட்டிக் கொள்கிற விதத்தில் 'self adhesive' ஆ கொடுக்கலாமே!

– கீதா பென்னெட், யு.எஸ்

கள் பலரும் பட்டாசை 'டபாஸ்' என்றுதான் சொல்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் அதைக் கிண்டல் கூட அடித்திருக்கிறேன். ஆனால் 'டபாஸ்' என்பது வடமொழிச் சொல்; அதற்கு 'உரத்த ஒலி' என்று அர்த்தம் என்று அறிந்ததும், 'கரெக்டாதான்யா சொல்றாங்க!' என்று மெச்சிக் கொள்கிறேன்.

எம்.லெட்சுமி முருகன், பத்தமடை.

கையில் பணமிருந்தால்தான் பந்தம், பாசம், உறவு எல்லாம்... என்பதை ஒப்புக் கறீங்களா?

ஒப்புக்கொள்ள மாட்டேன். நிறைய பணமில்லாதவர்கள் கூட நண்பர்கள், உறவினர்கள் சூழ அன்புடன் இருப்பதைப் பார்க்கிறேன். எக்கச்சக்க பணமுள்ளவர்கள் கோர்ட்டு, கேஸ் என்றுதான் அலைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள், வக்கீல்கள் சூழ!

ராஜி குருஸ்வாமி, ஆதம்பாக்கம்.

தீபாவளி ஸ்வீட்டில் உங்களுக்குப் பிடித்தது எது? நீங்கள் முதலில் செய்த ஸ்வீட் எது?

முதல் கேள்விக்கு: எப்போதுமே ஒன் அண்ட் ஒன்லி லட்டு!

இரண்டாவது கேள்விக்கு: அப்போது எனக்கு பன்னிரண்டு வயதிருக்கும். (ஃப்ளாஷ்பேக் மியூஸிக்... ப்ளீஸ்) அம்மா தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், அடுக்களையில் புகுந்து எதையாவது சமைப்டே

✱ வாணலியில் சிறிது நெய்யை விட் ஒரு கப் கோதுமை மாவை 'கமகம' வாசு வரும்படி சிவக்க வறுக்க வேண்டும்.

✱ அடிகனமான வாணலியில் சிறி நீர் விட்டு, வெல்லத்தூள் போட்டு அ கரைந்து, கொதித்து வந்ததும் கீழே இறு வடிகட்டவும். வறுத்த கோதுமை மா வெல்லப்பாகில் போட்டுக் கலக்கவும்.

✱ ஏலத்தூள் சேர்த்து ஆறவிடவும்.

✱ வாணலியில் எண்ணெய் விட்(காய்ந்ததும், மிதமான தீயில், அதிரசங்களா தட்டி, பொரித்தெடுக்கவும்.

உண்மையாகவே, கண்ணாடி போல் மொறுமொறுப்புடன் சுவையாக இருக்கு

கல்லூரியில் படித்த என் அண்ணனுக் இதை அடிக்கடி செய்து கொடுத்துப் பாரா டுப் பெற்றிருக்கிறேன். அதைச் சாப்பிட் விட்டு அவன் என்ன சொல்வான் தெரியு

'ச்சோ ஸ்வீட்!'

ஆர்.ஜி. சரஸ்வதி, திசையன்விளை

விலைவாசி பற்றி உங்கள் கருத்து

அது ஒரு மலைவாசி!

நெல்லை வள்ளிராமகிருஷ்ண திருவனந்தபுரம்.

அனுஷா, நீங்க எப்ப ரொம்ப உற்சாக இருப்பீங்க?

24 x 7X30x12



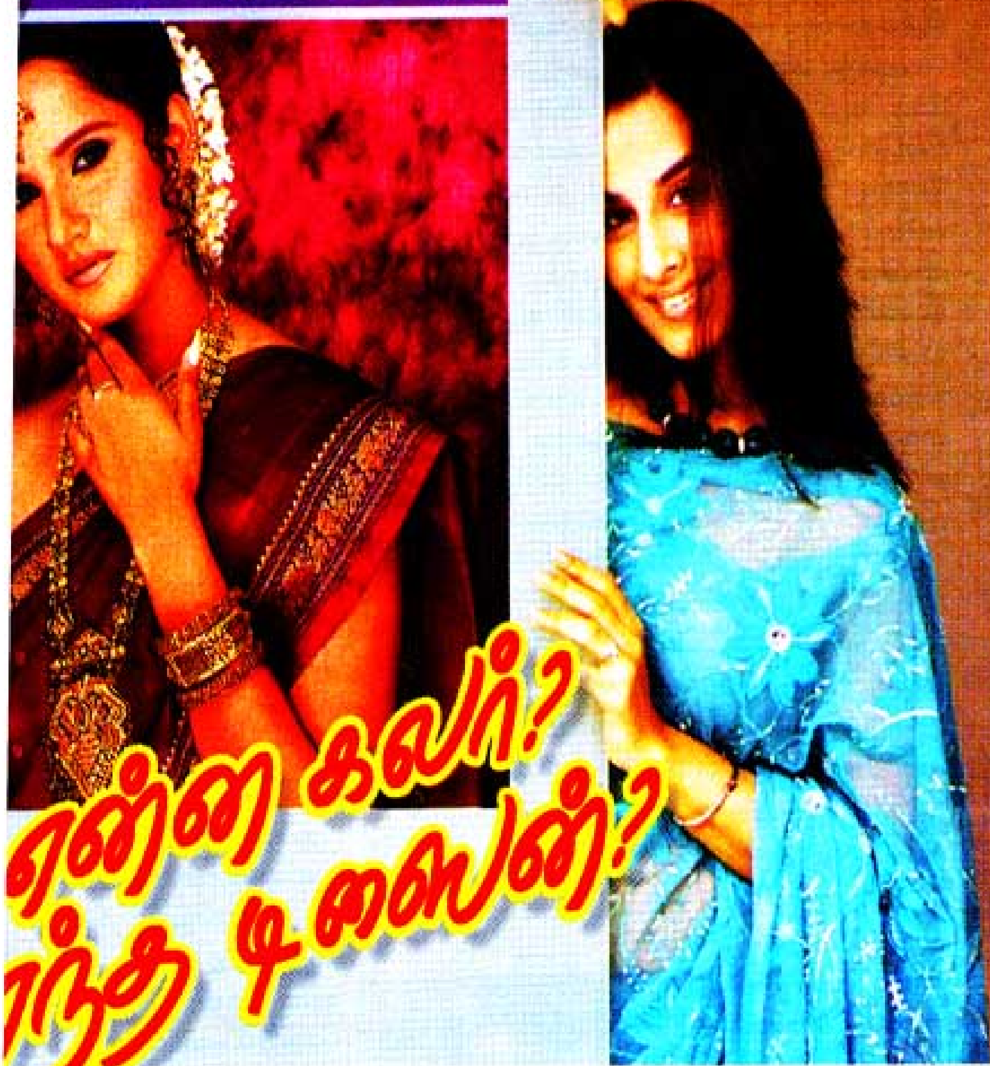
உங்களின்
52 வருட
நம்பிக்கையில்...





தீபாவளி என்றாலே மும்பையி
கிட்டத்தட்ட ஒரு வார
கொண்டாட்டம். பெண்க
உற்சாகப் பந்துகளாக வளை
வருவது அநேகமாக இந்
மாதத்தில்தான் அதிகம் எ
அனுமானம். புடவைக் கடையி
மைல் கணக்கில் க்யூ





என்ன கலர்? ந்த டிசைன்?

பனாரஸ், படோலா, கஞ்சிவரம், ாபட்டணி, ப்ரோகேட் என விலை உயர்ந்த பட்டுப் புடைவைகள் ஒரு பக்கம், ;ரேப், ஷிஃபான், ஜார்ஜெட், பாந்தினி, ந்தேரி, மகேஷ்வரி, கோட்டா, டோரியா.. ான பட்ஜெட்டிற்குள் வரும் புடைவைகள் இன்னொரு பக்கம்.

பெண்களிடையே தற்போதைய ஃபேவரிட், வொர்க் பண்ணிய டிசை னர் புடைவைகள்தான். ஷிஃபான் மற்றும் க்ரேப் மெட்டீரியலில் விதவிதமாக ஜரி, பார்டர், கோட்டா (லேஸ்) வைத்து தைத்த புடைவைகள் பெண்களைக் கவருகிறது. ஆரி வொர்க், கட்வொர்க், ஊப்லிக், கட்தாணா, முகேஷ் வொர்க், பாட்லா... என வெரைட்டிகள் ஆயிரம்.

மற்ற ஊர்ப் பெண்கள் சினிமா ஹீரோ யின்கள் கட்டும் புடைவை கேட் பார்கள் என்றால் மும்பை பெண்கள் சீரியல் பெயர் சொல்லி புடைவை எடுத்துப் போடச் சொல்வார்கள். ''பாலிகா வதா லாடி இக்காவோ'' (பாலிகா வதூ டாப் சீரியல்) ''பிதாயி லாரி ஹைக்யா?'' என ஒவ்வொரு ஹிட் சீரியல்கள் பெயர்களாக ப்ரேக்கில்

லாமல் சொல்வதுண்டு. பெண்களே மறந்து போனாலும் கடைக்காரர் கர்ம சிரத்தையாக நினைவூட்டுவார். ''பஹன்ஜி, மலாய்கா அரோரா, மந்திரா பேடி ஸாரி பாருங்க, ராக்கி ஸாவந்த் புடைவை கண்டிப்பா வாங்கிண்டு போங்க, ஜோதா அக்பர் ஸாரி பாக்கலயே...'' (உன் கடமையுணர்வுக்கு ஓர் அளவே இல்லையாடா?' என கணவன்மார்கள் கதறுவார்கள்) எனத் தாவி ஒரு பெல்ட்டை எடுத்து, இடுப்பில் கட்டி, லாவகமாக சேலையைக் கொசுவி, பல்லுவை ஸ்டைலாக ஒற்றையாக விட்டு... என தாஸானு தாஸனாக நின்று புடைவையை வாங்க வைத்து விடுவார்.

ஃப்ரீ ஸ்டிச்டு புடைவை (ரெடிமேட் புடைவைகள்) தற்போதைய ட்ரெண்டு. புடைவையை பாண்ட் மாதிரி மாட்டிண்டு ரெண்டு செகண்டில் ரெடியாகிடலாம். (இவ்வளவு சீக்கிரமா? சாத்தியமா? அம்பதாயிரமானாலும் வாங்கிக் கொடுத்துட வேண்டியதுதான் என ஆண்கள் வாங்குவதில் பயங்கர ஆர்வம் காட்டுகிறார்களாம்.)

தற்போதைய ட்ரெண்ட் என்ன, பெண் கள் எந்த மாதிரி கலர்ஸ் மற்றும் கட்ஸில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள் என்ற கேள்விகளுடன் நாம் சந்தித்தது மும்பையின் முன்னணி ஃபேஷன் டிஸைனரான உமேர் ஜஃபரை! பல பாலிவுட் நட்சத்திரங்களை அழகாக்கிய பெருமை.



''ப்ரைட் கலர்ஸ்தான் தற்போதைய ட்ரெண்ட், லெமன், ஃபுஷியா பிங்க், இங்க் ப்ளூ.. போன்ற டார்க் கலர்ஸ் ஃபேஷன். ஸாரி ட்ரெடிஷனலாக இருக்க
லாம். ஆனால் அதனுடன் போடப்படு
ப்ளவுஸ் ட்ரெண்டியாக இருக்க வேண்
மென்பதே மும்பை கேர்ள்ஸின் விருப்ப
வெஸ்டர்ன் டச் ரொம்ப லைக் பண்றாங்

''**எ**வர்க்ரீன் ஸாரீஸ் அப்படின்னா ஜா
ஜெட், ஷிஃபான் வகைகளைச் சொல்
லாம். ஆஃபீஸ் வேர், காஷுவல் வே
பார்ட்டி வேர் என இந்தப் புடைவைக
எங்கேயும் ஹிட்! விதவிதமான லேஸ்
பார்டர், சீக்வன்ஸ் என்று காம்பினேஷனி
கிடைக்கும். எம்பிராய்டரி இப்போது அ
வளவாக இல்லை என்றே சொல்லணும்
ரா சில்க், ஸ்ட்ரெச்சபிள் ஃபேப்ரிக்ஸ், மிக்
அண்ட் மாட்ச் இப்படி மாறிட்டாங்க.

''காட்ரீனா கைஃப்தான் மும்பை பெண்
களின் ஸ்டைல் ஐகான். அவங்க என்
போடறாங்க என்பதை உன்னிப்பாக் க
னிச்சு, அதே மாதிரி எங்களுக்கும் போட
ணும் டிஸைன் பண்ணுங்க என்று வ
வாங்க. காட்ரீனாவிற்கு முன்னால் கஜோ
இருந்தாங்க.

அவுட் ஆஃப் பாஷன் ஆகாத ஒ
விஷயம் புடைவைதான். அதே போ
ஃபெஸ்டிவல் என்றாலும் பெண்க
விரும்புவது புடைவைகளை
தான். முதன்முதலாக தன
மகளைப் புடைவையில் பார்
கும் எந்த தகப்பனுக்குமே கண்
கள் கசியும். 'எத்தனை அழக
யிருக்கா' 'எங்கம்மாவ பாக்கற
மாதிரியே இருக்கே' எனப் பூரி
துப் போவார்கள். பெண்
என்றாலே அது புடைவையி
தான். சுமார் ஐயாயிரம் வ
டங்களாக 'ஃபேஷனில்
இருக்கும் வகை... இன்னு
பல நூறாயிரம் வருடங்களு
கும் இருக்கும்.

– லதா சேகர், மும்பை



காஞ்சிப் பட்டில்
ஜெய்ப்பூர் கை வேலைப்பாடுகள்!
வஸ்த்ர கலா
பட்டு
வடக்கும் தெற்கும் பட்டில் சங்கமம்
தூய்மையான காஞ்சிபுரம் பட்டில் வட இந்திய கை வேலைப்பாடுகளான தங்க ஜரிகை இழை ஸர்தோஸி, போல்கி, மீனாக்காரி, குந்தன் மற்றும் ஆரி போன்ற கலைநயம் மிக்க வேலைப்பாடுகளை இணைத்து வியக்கும் வகையில் உயிர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளவைதான் போத்தீஸின் வஸ்த்ர கலா பட்டு.
வடக்கும் தெற்கும் சங்கமித்த பரவசப் பட்டு, சாதனைப் பெண்களின் பெருமையை பிரதிபலிக்கும் கனவுப் பட்டு!
"தமிழ்நாட்டில் பிறந்து வட நாட்டில்
புகழ் பெற்ற நான்
போத்தீஸ் வஸ்த்ர கலா
பட்டுப் புடவையில்
என்னைக் காண்கின்றேன்"
ஹேம மாலினி
TM
போத்தீஸ்
அழகிய ஜவுளிகளின் ஆலயம்
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் நெல்லை சென்னை மதுரை Online Shopping at www.pothys.com

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2009 MANGAYAR MALAR




Aachi®
Aachi
Gulab Jamun Mix
நெய்
இயற்கையின் ஆசீர்வாதம்!
உங்களின் ஆரோக்கியம்!
Aachi
GHEE
Aachi
GHEE
Aachi
GHEE
Aachi Masala Foods (P) Ltd.,
Plot No. 1926, Ishwarya Colony, 34th Street, I Block, Anna Nagar, Chennai 600 040.
Ph: 044 26185410 info@aachimasala.com www.aachimasala.com

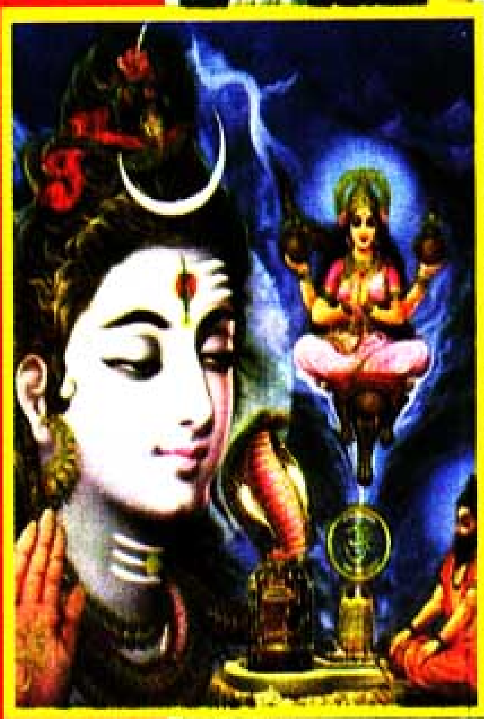


100
5
பத்துப் பொருத்தம் பார்த்து,
பெண்ணுக்கு கல்யாணம்
பண்ணி வைக்கிறோம்...
பட்டுப் பொருத்தம்
பார்க்க வேண்டாமா?
வைபவ்
திருமண
பட்டுக்கள்
ஒவ்வொரு மணப்பெண்ணுக்கும்
பொருத்தமான மங்களகரமான
பட்டுக்கு, 100 வருட பாரம்பரியமுள்ள
கல்யாண் சாரீஸ் வழங்கும்
வைபவ் Wedding கலெக்ஷனை
நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.
Suhasini Maniratnam
கல்யாண்
சாரீஸ்
பட்டின் தலைநகரம்
100 அடி ரோடு, கோயமுத்தூர். போன் : 0422-2529993 / 4

■ புராணம்



கங்கா



புண்ணிய நதிகளிலும், புண்ணிய க்ஷேத்திரத்தில் உள்ள நீர் நிலைகளிலும் ஸ்நானம் செய்வதை 'க்ரியா ஸ்நானம்' என்று கூறுவார்கள்.

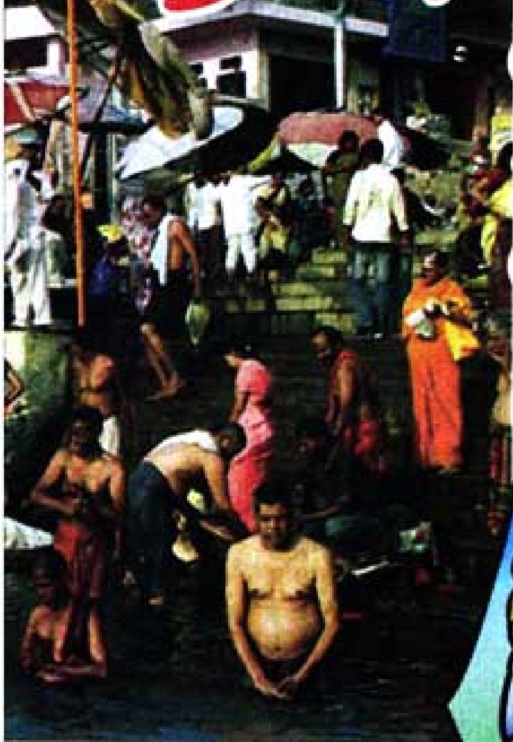
அதிலும் கங்கை நதியில் ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் ஸ்ரேஷ்டமாகக் கருதப்படுகிறது. ஸ்ரீ கண்ண பரமாத்மாவானவர், 'நதிகளில் நான் கங்கையாக இருக்கிறேன்' என்று கூறுகிறார். ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர், 'கங்கை நதியில் நான் ஓர் ஆமையாகவோ, ஒரு மீனாகவோ அதுவும் இல்லையென்றால் கங்கைக் கரையில் வாழும் ஓணானாகவோவாவது இருக்க வேண்டும்' என்கிறார்.

வால்மீகி மகரிஷியானவர், 'எத்தனை பிறவிகள் எடுத்தாலும் கங்கையின் அருகிலேயே வாசம் செய்யும்படி அமையும் ஒரு ஜீவனாக பிறக்கும் அனுக்ரஹம் வேண்டும்' என்கிறார்.

இத்தனை சீலம் மிக்க கங்கை, பூமிக்கு வந்த கதையைப் பார்ப்போம்.



ஸ்நான மகிமை!



பஸ்மமானார்கள்.

அந்தப் பரம்பரையில் வந்த திலீபன் என்னும் மகாராஜன் தன் புத்திரனான 'பகீரதன்' என்னும் அரசனிடம், மாண்ட தன் மூதாதையர்களுக்கு மோக்ஷப்ராப்தி நேர வழி செய்யுமாறு ஆக்ஞையிட்டான்.

பகீரதன் மும்மூர்த்திகளை வணங்கி, அவர்களை நோக்கி தவம் மேற்கொண்டான். பிரத்யட்சமான அவர்களிடம், 'கங்கை நீர் அந்த அறுபதாயிரம் மூதாதையர்களின் மேல் பட்டால்தான் அவர்கள் மோக்ஷத்திற்கு ஏகுவார்கள். என்று மகரிஷி கபிலர் கூறியதால் கங்காதேவி, பூமிக்கு வர அனுக்ரஹம் செய்ய வேண்டும் என்று வேண்டி நின்றான்.



'சம்பா' என்னும் ராஜ்ஜியத்தை 'சகரன்' என்கிற மன்னர் ஆண்டு வந்தார். சக்கரவர்த்தியாக இருந்த அவர் அசுவமேதயாகம் செய்யும் பொருட்டு, யாக குதிரையை யாகசாலையில் வைத்திருந்தார்.

அவரின் யாகத்துக்கு ஊறுசெய்ய நினைத்தான் தேவேந்திரன். அந்த யாகக் குதிரையை கபிலர் மகரிஷி, ஆஸ்ரமத்தில் மறைத்து கட்டி வைத்துவிட்டுச் சென்றுவிட்டான்.

உண்மையை அறியாத சகர புத்திரர்கள் அறுபதாயிரம் பேர்களும் யாகக் குதிரை மகரிஷி ஆஸ்ரமத்தில் இருப்பதைக் கண்டு சினமுற்று அவரைத் தாக்க முயன்றபொழுது, அவரது கோபாக்னியால் எல்லோரும்

அவனுடைய வேண்டுகோளுக்கு இரங்கி ஆகாய கங்கையை பூமிக்குத் தருவிப்பதாக மும்மூர்த்திகளும் அருளினார்கள்.



அதன்படி ஆகாயத்திலிருந்து கங்கையானவள், அண்டமே அதிரும் பிரவாகத்துடன் பூலோகத்துக்கு இறங்கினாள். அவளது வேகத்தை பூமி மாதா தாங்க மாட்டாள் என்றெண்ணிய

மகாதேவன், கங்கையைத் தன் சிரசில் தாங்கினார்.

பகீரதனின் பிரயத்தனத்தில், ஜேஷ்ட மாதம், சுக்லபக்ஷ, தசமி திதி, ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் கங்காதேவியை, கங்காதரன் பூமிக்கு அர்ப்பணம் செய்தார். அந்த நாள், 'தசரா' அல்லது 'பாபஹரதசமி' என்று கூறப்படுகிறது. நாம் செய்யும் பத்துவித பாபங்களைப் போக்கிக் கொள்ளும் நாளாக இந்நாள் சொல்லப்படுகிறது.

பூமிக்கு இறங்கிய கங்காதேவியானவள், மலை, மடு எல்லாவற்றிலும் தவழ்ந்து சப்தஜாலங்களுடன் குதூகலத்தோடு பகீரதனைத் தொடர்ந்தாள்.

ஜான்ஹு மகரிஷியின் ஆஸ்ரமத்தை அடைந்த கங்கை, முனிவரின் தவத்தைக் கலைத்ததோடு அல்லாமல் அவரது குடிலையும் தன் வேகத்தால் அலங்கோலப் படுத்தினாள். வெகுண்ட மகரிஷி மும்மூர்த்திகளையும் தியானித்து கங்கையை மூன்று துளிகளாக்கி குடித்துவிட்டார்.

ஆர்ப்பரித்து வந்த கங்கையின் சப்தத்தைக் கேளாமல் திரும்பிப் பார்த்த பகீரதன், நீரில்லாமல் வறண்டு கிடந்த பூமியைப் பார்த்தான். பகவானை தியானித்து நடந்ததை அறிந்துகொண்டான். கங்காதேவியை மன்னித்து வெளியில் விடுமாறு ஜான்ஹு மகரிஷியிடம் பிரார்த்தித்தான்.

விக்கல் நிற்பதற்கு ஒரு சிறு ஐஸ் கட்டியோ அல்லது ஐஸ் வாட்டரோ தொண்டைப் பகுதிக்குச் சென்றால் நின்றுவிடும்.

- ராதா, சென்னை.



ஜான்ஹு மகரிஷியானவர் நடந்ததை தவவலிமையால் உணர்ந்து கொண்டு, ''கங்கையானவள் என் ஹ்ருதயக் கமலத்தில் வாசம் செய்வதால் இனி அவள் என் புத்ரிபோலானவள். அவள் உன்னைப் பின் தொடர்வாள். அவள் ஸ்பரிசத்தால் அஸ்தியாக இருக்கும் உன் முன்னோர்கள் தவம் நீங்கி மோக்ஷத்தை அடைவார்கள்.

''என் புத்ரியான ஜான்ஹவி, நதி ரூபத்தில் இருப்பதால் அவளின் நீர் நிலையில் மூழ்கிக் குளிப்பவர்களுக்கு பாபவிமோசனம் ஏற்படும். மோக்ஷப் பிராப்தி கிட்டும். எல்லாவித வைதீக கர்மாக்களிலும் அவளது பெயர் உச்சரிக்கப்படும். அப்படிப் பட்ட ஸ்ரேஷ்டமான கங்கா மாதாவை, உன் பொருட்டு என் செவியின் வழியாக பூமிக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன். பூலோக மக்கள் யாவரும் கங்கையின் பயனை அடைவார்களாக'' என்று கூறினார்.

வைசாக மாதம், சுக்லபக்ஷ சப்தமி திதியன்று ஜான்ஹு மகரிஷி, தன் செவியின் வழியாக கங்கா மாதாவை உலகுக்கு வெளிப்படுத்தினார். பகீரதனின் பிரயத்தனத்தால் பூலோகம் வந்த கங்காதேவி, பாகீரதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறாள்.

மகாவிஷ்ணுவின் பாதக் கமலங்களை ஸ்பரிசித்து, மும்மூர்த்திகளின் அனுக்கிரஹத்தோடு, பூமிக்கு வந்து கங்கையானவள் நம் பாவங்களைச் சுமக்கிறாள்.

'கங்கா' என்று கூறும் மாத்திரத்திலேயே பாவங்கள் விலகும் என்றும் கூறிய பெரியாழ்வாரின் வாக்குப்படி 'கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா' என்று கேட்பதோடு நில்லாமல் அம்மாதாவை மனமார நினைத்து, தீபாவளியை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடுவோம். தீபாவளியன்று கங்காஷ்டகம் அல்லது கங்கா ஸ்லோகங்கள் கூறுவது பன்மடங்கு பலனைத் தருவதாகக் கூறப்படுகிறது.

''கங்கா மாதா கி ஜெய்!''

- மாலதி சந்திரசேகரன்

தீபாவளி சிறப்புச் சலுகை

22 காரட் தங்க நகை ஒரு சவரனுக்கு ரூ. 777/- தள்ளுபடி
இச்சலுகை தீபாவளி வரை மட்டும்...
ரூ. 10,000/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு

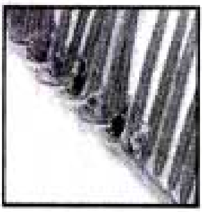
ஒரு தங்க நாணயம் இலவசம்*



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.

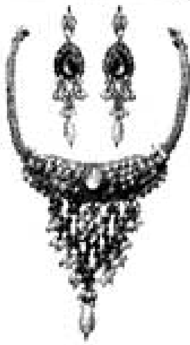


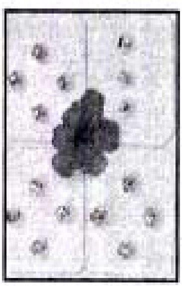
இளைய தலைமுறைகளை கண்டியிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.... குறைந்த விலையில்! பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத்துடன்.

ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் ½ கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!





நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பாவசுப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட மூன்று மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு Silver Coin இலவசம்

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

1 gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
- ரூ. 1000 முதல் ரூ. 2000 வரை வாங்குபவர்களுக்கு இரண்டு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்
- ரூ. 2000/- முதல் ரூ. 4,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5 Pair கம்மல் மற்றும் 5 Piece மோதிரம் இலவசம்
- ரூ. 4,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு இரண்டு American Diamond Necklace set இலவசம்
- 22 காரட் Gold Plated தோடு மற்றும் மூக்குத்தி இது Ear Piercing மட்டும்

Sri Palsani Jewels
110, Dr. Radha Krishnan Road
(Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036
www.sripalsanijewels.com

விதியின் மேல் எங்களுக்கு வலிமையான நம்பிக்கை. நானும், என் மகனும் விதி வலிது என்று மிக உறுதியாக நம்புகிறோம். இல்லையென்றால் நாங்கள் எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்காமல் இந்தத் தீபாவளிக்கு என் மனைவி அல்வா செய்ய முடிவெடுத்திருப்பாளா?

சமையலில் பலவிதமான பரிசோதனைகள் செய்து அவற்றை எங்கள் இருவர் மீதும் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதில் அலமேலுவுக்கு அலாதி ஆர்வம். ஐந்தாவது படிக்கும் என் மகனின் எல்லா எச்சரிக்கைகளையும் மீறி அவள், அல்வா தயாரிப்பில் இறங்கியே விட்டாள். நாங்கள் பரிசோதனைக்கூடத்தில் கூண்டுக்குள்ளிருக்கும் எலியைப் போல விழித்தோம்.

நல்ல பஞ்சாப் கோதுமையாகப் பார்த்து, ஜெயலட்சுமி ஸ்டோரில் வாங்கி வரும் பொறுப்பு எனக்கு அளிக்கப்பட்டது. அல்வா தயாரிப்பு லிஸ்ட்டில் உள்ள சர்க்கரை, கேசரிப் பொடி, முந்திரிப் பருப்பு, நெய் போன்ற வஸ்துக்களை ஜெயலட்சுமி ஸ்டோர் அண்ணாச்சி, ஓர் அட்டைப் பெட்டியில் கட்டித் தர, அதைச் சஞ்சீவி மலையைச் சுமந்த அனுமார் போல வீட்டில் கொண்டு வந்து இறக்கினேன்.

இதற்கிடையில் என் மனைவி அலமேலு, அவள் தோழியர், சீனியர், ஜூனியர் போன்ற எல்லா சமையல் எக்ஸ்பர்ட்களிடமும், அல்வா பற்றிய நுணுக்கங்களை ஃபோனில் கேட்டுக்கொண்டு, குறிப்பெடுத்துக் கொண்டாள். அவர்கள் அத்தனை பேரின் வீட்டு ஆண்களும், அடிக்கடி ஹோட்டலில் தென்படும் ரகசியம் எனக்கு மட்டுமே தெரியும்!

ஊறவைக்கப்பட்ட கோதுமை அரைக்கப்பட்டது. மாட்டுக்குப் பருத்திக் கொட்டை அரைத்து பாலெடுத்த என் கிராமத்துப் புத்தியை அதட்டி அடக்கிக் கொண்டேன். வெள்ளையாக அசட்டுத் தனமான கலரில் இருந்த கோதுமைப் பாலை ஒரு சுபமுகூர்த்த வேளையில் அடுப்பிலேற்றினாள் அலமேலு. அதற்காக ஒரு பெரிய கல்கத்தா வாணலி, கரண்டி என வாங்கி எங்கள் பட்ஜெட்



டில் பெரிய துண்டு விழுந்தது தனிக்கதை.

படிப்படியாக அல்வா உருவாக ஆரம்பித்தது. நாங்கள் ஆர்வத்தின் உச்சிக்கே போய் விட்டோம். சர்க்கரையைத் தம்ளரில் அளந்து கொட்டினாள். முந்திரிப் பருப்பு தனியாக வறுக்கப்பட்டு கவர்ச்சிகரமாகத் தட்டில் காத்திருந்தது. கலர்ப்பொடி, வாசனைப் பொடி திரவியங்கள் எல்லாம் அட்டவணைப்படி சேர்த்தாள். எங்களுக்கு சற்று நம்பிக்கை பிறக்க ஆரம்பித்து விட்டது. கிட்டத்தட்ட 'அறுசுவை

அலமேலு!

அரசி பட்டமே' கொடுத்துவிடலாம் போல என் மனைவி முகத்தில் ஒரு களை தெரிய ஆரம்பித்தது.

திடீரென அவளது கை இயக்கத்தில் ஒரு தயக்கம் தெரிந்தது. புருவங்கள் இலேசாகச் சுருங்கின. எங்களுக்குப் புரிந்துவிட்டது. நீங்களும், நானும் எதற்குப் பயந்தோமோ அது நடந்தே விட்டது என்று எட்டிப் பார்த்தோம். அல்வா கலவையிலிருந்து கரண்டி விடுபட சிரமப்படத் தொடங்கியது. நாங்கள் சற்றுக் கலவரமானோம். ஆனால், என் மனைவி கிரைஸிஸ் மேனேஜ்மென்ட் ஆசாமி. ''சரி சரி போய் படுங்கள், காலையில் அல்வா டேஸ்ட் பண்ணலாம்'' என்று எங்களை அடுக்களையிலிருந்து அனுப்பி விட்டாள். நாங்களும் சஸ்பென்சோடு உறங்கப் போய் விட்டோம்.

விடிந்தது... தீபாவளிக் கொண்டாட்டங்களோடு.

● நாஞ்சில் பாரதி

விடியற்காலையிலேயே பக்கத்து வீட்டு சுப்பிரமணி தாத்தா ஹாலில் உட்கார்ந்திருந்தார். என் சகதர்மிணி பலகாரத் தட்டு சகிதம் அவரை உபசரித்துக் கொண்டிருந்தாள். நாங்கள் ஆர்வம் மேலிட தட்டையே பார்த்தோம். நடு நாயகமாக அல்வா வீற்றிருந்தது. எங்களுக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை.

தாத்தா சுற்றுப் பரிவார பலகாரங்களை முடித்துவிட்டு, அல்வாவைக் கையிலெடுத்தார். நாங்கள் சீட் நுனிக்கு வந்து விட்டோம். கையிலெடுத்த அல்வாவை தாத்தா, லாகவமாக வாயிலிட்டு, மென்று, சப்புக் கொட்டி விழுங்கி, கண்களை மூடி, ''பேஷ், அலமேலு, அல்வா சூப்பர்... வழுக்கிண்டு போறதே...'' என்றார். நாங்கள் க்ளீன் போல்டு. என் சகதர்மிணிக்கு பெருமை தாங்கவில்லை.

அந்தத் தீபாவளிக்கு எங்கள் காலனியில் என் மனைவி அலமேலு செய்த அல்வாவுக்கு ஒரே பாராட்டு. என் மனைவி விம்பிள்டனை ஜெயித்த செரீனா போல ஒரே மிதப்பில் இருந்தாள்.

எங்கள் வீட்டுச் சமையலறையிலுள்ள டஸ்ட் பின் தொட்டியில், மறைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த திருநெல்வேலி அல்வா ஸ்டால் கவரை, இரண்டு கிலோ அல்வா வாங்கிய பில்லுடன் நான் பார்த்ததைக் கடைசி வரை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமலேயே, நானும் என் மனைவியைப் பாராட்டினேன்.

என்ன இருந்தாலும் என் அலமேலுவின் சமத்து யாருக்காவது வருமா?

'சிரி'கதை











தேவையான பொருள்கள்

ஜாக்கெட் பிட் - 1,
அதே நிறத்தில் நூல்கண்டு - 1
ஊசி - தைக்க,
இன்ச் டேப் (அ) ஸ்கேல் - அளக்க,
கத்தரிக்கோல்-1,
குந்தன் கற்கள், ஃபேப்ரிக் க்ளு, சாட்டின் ரிப்பன், கலர் மணிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

★ 8'' நீளம் 6'' அகலம் - இந்த அளவில் இரண்டு துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

★ இரண்டு துணிகளையும் உயர பக்கத்தில் 1'' அளவுக்கு இரண்டு

'சுருக்கா' சுருக்குப் பை

கை வேலை









மடிப்பு மடித்து இரண்டு உயரப் பக்கமும் இணையும்படி சேர்த்துத் தைக்கவும்.

★ தைத்த இரண்டு துணிகளையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து மீதி மூன்று பக்கங்களையும்ம் 1/4'' அளவுக்கு மடித்துத் தைக்கவும்.

இப்போது பை வடிவம் தயார்.

★ பையின் மேல்புறம் (1'' மடித்துத் தைத்த பக்கம்) இரண்டு முனைகளிலும் இரண்டு துளைகள் போடவும்.

★ பையின் வாய்ப் பக்க சுற்றளவை விட சற்றுக்

தைக்கலாமா?



பஞ்சாமிர்தம்!



எள்ளுப்பாட்டி - சடையம்மாள், கொள்ளுப்பாட்டி - சிவகாம சுந்தரி
பாட்டி - பர்வதகுமரி, அம்மா - சாரதா தேவி
குழந்தை - கிருத்திகா

கூடுதலாக இரண்டு துண்டுகள் சாட்டின் ரிப்பன் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

★ ஒரு ரிப்பனின் ஒரு முனையை இடதுபக்கத் துளையில் ஆரம்பித்து, பையின் உள்பக்கமாகவே (சேஃப்டி பின் துணையுடன்) வலது பக்கத் துளைகளின் வழியாக மீண்டும் இடதுபக்கத் துளையின் வழியாக மாற்றி ரிப்பனைக் (படம் 4) கொண்டு வரவும்.

★ இதே போல் மற்றொரு ரிப்பனை வலது பக்கத் துளையில் ஆரம்பித்து இடதுபக்கத் துளைகளின் வழியாக மீண்டும் வலது பக்கம் வரவும்.

★ இப்போது பையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு ரிப்பனின் முனைகள் இருக்கும். அவற்றில் ஒரு மணியைக் கோத்து நுனியில் முடிச்சுப் போடவும். சுருக்குப் பை தயார்!

பையின் மத்தியில் ஃபேப்ரிக் க்ளூ தடவி குந்தன் கற்கள் ஒட்டி, 24 மணி நேரம் காயவிடவும். பிறகு, சுருக்குப் பையை துணியின் உள்பக்கமாகத் திருப்பி இஸ்திரி செய்துவிடவும். அப்போதுதான் கற்கள் உதிராது. எம்ப்ராய்டரி நூல் கொண்டு அழகிய பூ வேலைப்பாடும் செய்யலாம். ஒரு ஜாக்கெட் பிட்டுக்கு ஆறு முதல் எட்டு பைகள் வரை தைக்க முடியும்.

கூடுதல் தகவல்:

தையல் மிஷின் இல்லாதவர்கள் கூட, நூலை இரண்டாகக் கோத்துக் கொண்டு, நெருக்கமான ஒட்டுத் தையல் மூலம் தைத்து விடலாம்.

ஜவுளிக் கடைகளில் 70 செ.மீ.க்கு குறைவான பிட் துணிகளைக் குறைந்த விலைக்கு தருவார்கள்; அதை வாங்கியும் தைக்கலாம். எந்த வகை துணியிலும் (சிந்தட்டிக், காட்டன், 2X2) தைக்கலாம்.

டெய்லர் கடைகளில் சுடிதார் தைக்கும் போது, வெட்டிப் போடப்படும் தேவையில்லாத துணித் துண்டுகளை வாங்கி வந்தும் தாம்பூலப் பைகளைத் தைக்கலாம்.

கலை, படங்கள்:
எஸ்.மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி



சிறுநீர் கசிவு பிரச்னையா?

இன்னும் ஏன் தயக்கம்?

"நீங்கள் அணுக வேண்டிய சிறப்பு மருத்துவர்

UROGYNECOLOGIST

இருமினாலோ,
தும்மினாலோ
சிறுநீர் கசிவு
ஏற்படுகிறதா?

"சிலிங் சிகிச்சை"

"வலியில்லாமல், இரத்தக் கசிவில்லாமல் ஒரே நாளில் வீடு திரும்புங்கள்". அமெரிக்காவில் UROGYNECOLOGY FELLOWSHIP பட்டம் முடித்த மருத்துவர்கள் உள்ள இந்தியாவின் முதல் ISO 9001:2000 Certified சிறப்பு மையம்

இப்போது கோவையில்

பாலா மெடிக்கல் சென்டர்
அண்டு ஆஸ்பிட்டல்
901, திருச்சி ரோடு,
இராமநாதபுரம்,
கோயம்புத்தூர் 641 045.
0422-2323456, 2323333

தங்கள் பிரச்னையை மேற்படி மையத்திலுள்ள
முறையான பயிற்சி பெற்ற நபரிடம்
தொலைபேசியில் தெரிவித்து கவுன்சலிங்
அல்லது ஆலோசனை பெறலாம்.
ஆலோசனைக்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது!

GUNA ASSOCIATES IN UROGYNECOLOGY
& RESEARCH FOR INCONTINENCE (GAURI)

1, Crescent Park Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 24341055, 24322591
E-mail : gunasek@gmail.com Web : www.urogynecology.in

'ஆடு பாம்பே! தெளிந்து ஆடு பாம்பே-சிவன்
சீர் பாதம் கண்டு தெளிந்து
ஆடு பாம்பே...'

என்று பாம்பை ஆட அழைக்கிறது பாம்பாட்டிச் சித்தரின் பாடல் ஒன்று. இந்தப் பாடல் பாம்பாட்டிகள் முதல், மேடைக் கச்சேரிகள் செய்யும் சங்கீத வித்வான்கள் வரை பிரசித்தமான பாடல். மகுடி, புல்லாங்குழல், வீணை ஆகிய இசைக்கருவிகளில் இசைக்கப்படும் பாடல். 'பாம்பென்றால் படையும் நடுங்கும்' என்பது பழமொழி. விஷப்



ஆட்டிப் படைத்த

பாம்புகளைப் பிடித்து அவற்றைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து, ஆடவைக்கும் பாம்பாட்டிச் சித்தரின் புதுமொழிதான் மேலே சொல்லப்பட்ட பாடல்.

பாம்பாட்டிச் சித்தரின் வரலாற்றைப் பார்க்கும்போது அவருடைய நிஜப் பெயர் என்னவென்று தெரியவில்லை. இவர், பதினான்கு அல்லது பதினைந்தாம் நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்திருக்கலாம் என்ற கருத்து நிலவி வருகிறது. தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு அதிகம் தெரிந்த சித்தர்களில் இவரும் ஒருவர். இவருடைய பாடல்களைப் படிக்கும்போது, பாம்பைப் பிடித்து பழக்கும் தொழிலில். (அதாவது ஒரு பாம்பாட்டியாக) அவர் இருந்திருப்பாரோ, அந்தத் தொழிலே அவருடைய பெயராக நிலைத்து விட்டதோ என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது. இந்தக் கருத்துக்கு சித்தரின் பாடல்களில் சான்றுகள் பல காணப்படுகின்றன.

நல்லப் பாம்பிடம் நச்சுப்பை உண்டு. பாம்பு வளைக்குள் குடியிருக்கும்; மரப்பொந்து, மண்புற்றுக்கள் ஆகியவற்றில் வாழும். இந்த இடங்களுக்கு நுழை வாசல் குறுகலாக இருக்கும். நுழையும்போது தலையை முன் வைத்துக் கொண்டு உடலை அப்படியே உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளும். தன் உடம்பை வட்டமாக சுற்றிக்கொள்ளும் இயல்பும் பாம்புக்கு உண்டு. பாம்பின் கண்ணுக்கு மிக அருகிலேயே செவி உள்ளது. அதனால்தான் கட்செவி - கண் + செவி என்று சொல்லுவார்கள்.

பாம்பின் செவி நுட்பமாக விரை

பேராசிரியர். இல. கோமதி

வாகக் கேட்கும் தன்மை உடையது. ஒரு சிறு அதிர்வு கூட பாம்புக்குக் கேட்கும். யாராவது சத்தமாக ஒரு விஷயம் பேசினால், 'உஷ்! மெதுவாகப் பேசு, யாருக்காவது பாம்புச் செவி இருக்கப் போகிறது' என்று சொல்வதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம் அல்லவா! பாம்பு மந்திரத்துக்குக் கட்டுப்படக்கூடியது. பாம்பின் இத்தனைக் குணங்களையும் பாம்பாட்டிச் சித்தர், தம் பாடல்களில் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார் என்றால் அவர் பாம்புகளுடன் நன்கு பழகியவராகத்தானே இருக்க வேண்டும்?



அற்புதர்!

பாம்பினைத் தென்னிந்தியாவில் 'நாகவழிபாடு' என்ற பெயரில் தெய்வமாக வணங்குகின்றார்கள். கோயில்களில், அரச மரத்தடியில், பாம்பு உருவம் செதுக்கப்பட்ட நடுகற்களை நாம் காணலாம். வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் பாம்புப் புற்றுக்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, பால் நைவேத்யம் செய்வது இன்றும் வழக்கத்தில் உள்ளது.

பாம்பாட்டிச் சித்தர் எவ்வளவு பெரிய பாம்பானாலும் சரி, எவ்வளவு கொடிய விஷம் கொண்டிருந்தாலும் சரி பாம்பை எளிதாகப் பிடித்து விடுவார். தம்முடைய சக்தியால் அவற்றின் விஷத்தைக் கக்க வைத்து, சாதாரண தண்ணீர்ப் பாம்பு போல ஆக்கிவிடுவார். பாம்பு விஷத்தை முறிக்கக்கூடிய மூலிகைகளையெல்லாம்

அவர் தெரிந்து வைத்திருந்தார். இவர் வாழ்ந்த மருதமலையில், விஷவைத்திய ஆராய்ச்சிக்கூடம் நடத்தினார் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

ஒருநாள், மலை மேல் ஒரு பெரிய நவரத்னப்பாம்பைக் கண்டு, அதைப் பிடிப்பதற்காகச் சென்றார். அந்தப் பாம்பு, தன்னுடைய புற்றுக்குள் சென்று மறைந்தது. அந்தப் புற்றுக்கு அருகில் ஒரு முனிவர், யோக நிஷ்டையில் அமர்ந்திருப்பதை பாம்பாட்டிச் சித்தர் பார்த்தார். அந்த முனிவர் 'சட்டை முனி நாயனார்' என்னும் பெயர் கொண்ட சித்தர் ஆவார். சட்டைமுனியார், பாம்பாட்டிச் சித்தரை அழைத்து, அவருக்கு ஞான உபதேசம் செய்தார்.

காடுகளுக்குச் சென்று பாம்புகளைப் பிடித்து அவற்றைப் பழக்கி வந்த பாம்பாட்டியார், சித்தரிடம் ஞானம் பெற்று சித்தம் தெளிந்து பாம்பாட்டிச் சித்தர் என்ற பெயருடன் தவம் மேற்கொள்ளச் சென்று விட்டார்.

பாம்பாட்டிச் சித்தர் பாடல்களில் இருந்து பாம்பைப் பற்றிய பல புரான வரலாற்றுச் செய்திகள் நமக்குத் தெரிய வருகின்றன. நல்ல பாம்பு சிவபெருமானின் திருச்சடைக் கற்றைகளின் மேல் இருக்கிறது. செவிகளிலே குண்டலமாக அணி செய்கிறது. சிவனின் அங்கமெல்லாம் வாசம் செய்யும் நற்பேறு பெற்றது. உமையம்மையின் கைவிரலில் மோதிரமாக விளங்குகிறது.

பாற்கடலில் பள்ளிகொண்டிருக்கும் திருமாலுக்குப் படுக்கையாகவும், தலைக்கு மேல் விளங்கும் குடையாகவும் இருக்கிறது. ராகு, கேதுவாக விளங்கி இந்த உலகத்துக்கு ஒளி தரும் முதற்பொருட்களான, சூரிய சந்திரர்களையே சில நேரங்களில் மறைத்து விடுகிறது. சோதிடக் கலையில், ராகு கேதுக்கள் இருக்கும் இடம், மனிதனின் வாழ்க்கையையே திசைதிருப்பக்கூடும் என்று நம்பப்படுகிறது.

பாம்பாட்டிச் சித்தர் பயன்படுத்திய

தமிழகத்தில் கொங்கு நாட்டில், மருதமலையில் இவர் நெடுங்காலம் தவம் செய்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. மருதமலையில் முருகப்பெருமான் சந்நிதிக்குப் பின்புறமாக சுமார் 50 படிக்கட்டுகள் கீழே இறங்கினால், பாம்பாட்டிச் சித்தர் குகை உள்ளது. இங்கேதான் பாம்பாட்டிச் சித்தர், சமாதி அடைந்ததாகச் சொல்கிறார்கள்.

இந்தப் பாம்பாட்டிச் சித்தர் குகையின் உள்ளே குறுகிய வளை. போன்ற பாதை உள்ளது. இந்தப் பாதை மலைமேல் முருகன் சந்நிதி வரை மலையின் ஊடே செல்கிறது என்றும், பாம்பாட்டிச் சித்தர் இன்றும் பாம்பு வடிவத்தில் மருதமலையில் வாழ்ந்துவருவதாகவும், தினமும் இந்த குறுகிய வளையிற் சென்று முருகனை வணங்குவதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

தென் தமிழ்நாட்டில் கோவில்பட்டிக்கு அருகில், சங்கரன் கோவில் உள்ளது. இந்தத் தலத்தில் பாம்புப் புற்று மண் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தாகவும், அந்தக் கோயில் பிரசாதமாகவும் வழங்கப்படுகிறது.

'பாம்பு' என்னும் சொல் நாகப்பாம்பினைக் குறிக்காது. மனித உடலின் முக்கிய ஆதாரமான மூலாதாரச் சக்கரத்துக்குக் கீழ், பாம்பு வடிவில் சுருண்டு அமையப் பெற்ற குண்டலினி என்ற ஆற்றலைக் குறிக்கும். குண்டலம் என்றால் வளைந்து சுருண்ட அமைப்புடையது என்று பொருள்.

சித்தர்கள் தம்முடைய யோகப்



சங்கரன்கோவிலிலிருந்து புளியங்குடி என்னும் ஊருக்குச் செல்லும் வழியில், சித்தர் சமாதி ஒன்று உள்ளது.

பயிற்சியினால் குண்டலினி ஆற்றலை கிளர்ந்தெழச் செய்து, மேலே எழுப்பி சகஸ்ராரத்தை அடையச் செய்வர். எனவே பாம்பு என்னும் சொல் தத்துவார்த்தமாக குண்டலினி ஆற்றலைக் குறிக்கும் என்றும் சொல்வார்கள். சித்தர்களின் அளவிடமுடியாத வல்லமைகளையெல்லாம், பாம்பாட்டிச் சித்தர் தலைநிமிர்ந்து பேசுகிறார். மூன்று உலகங்களையும், சூரிய, சந்திரர்களையும், மற்ற கோள்களையும் ஆட்டிப் படைக்கும் வல்லமை சித்தர்களுக்கு உண்டு என்கிறது அவரது பாடல்.

சித்தர்களுக்கு சாதி சமய பேதங்கள் கிடையாது. பாம்பாட்டிச் சித்தர் வாழ்ந்த காலத்தில் சமுதாயத்தில் சாதி சமயப் பிரிவுகள், மூடப்பழக்க வழக்கங்கள் அதிகமாக இருந்திருக்க வேண்டும். தம்முடைய பாடல்களில் இவற்றையெல்லாம் சிறிது கோபத்துடனே கண்டிக்கிறார்.

மனித சமூக ஒற்றுமையிலும், உண்மையான பக்தியுணர்வையும் மனிதன் உணர வேண்டும் என்பதிலும் சித்தருக்கு இருக்கும் ஆர்வம் தெளிவாகவே வெளிப்படுகிறது. துறவு என்பது உலகத்தைத் துறப்பதல்ல; உலகத்துப் பொருட்களின் மீது கொள்ளும் பற்றினை, ஆசையைத் துறப்பதே உண்மையான துறவறம். சித்தர்கள் துறவிகள்; எனினும் மனிதகுல மேம்பாட்டிற்குப் பாடுபட்டவர்கள் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை.

சமாதியிருக்கும் இடத்தில் சரளைக் கற்கள் பரப்பப்பட்டு இரண்டு சிவலிங்கங்கள் அருகருகே உள்ளன. இவற்றில் ஒன்று பாம்பாட்டிச் சித்தர் சமாதி என்றும், மற்றொன்று அவருடைய சீடரின் சமாதி என்றும் சொல்கிறார்கள். இந்த இடத்தில் முனிவர்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். போகர், தம்முடைய ஜனன சாகரம் என்னும் நூலில் பாம்பாட்டிச் சித்தர் துவாரகையில் சமாதி கொண்டிருப்பதாகக் கூறுகிறார்.

(சித்தர் நெறி தொடரும்)

படிக்க... பயன் பெற...





ஜென் கதைகள் - குருஜி ஈஷான் ஜோதிர், சங்கர் பதிப்பகம், சென்னை-49. ரூ.120.00

'எதையும் அளவோடு செய்தல்' என்கிற குறிக்கோளை மையமாகக் கொண்ட சின்னஞ்சிறு 'ஜென்' தத்துவக் கதைகள். படித்து முடித்த பிறகும் சிந்திக்க வைப்பவை.



வேதநெறியும் சைவத் துறையும் - க. கோதண்டராமன், டி.எஸ். புத்தக மாளிகை, சென்னை-33. விலை ரூ.90.00

வேதகாலம், அதற்குப் பிந்தைய காலம் என்று சைவ நெறி, பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றது பற்றி, எளிய தமிழில் அழகாக விளக்குகிறார் ஆசிரியர். மிகவும் உயர்வான நூல்.



பெண்களுக்கான யோகாசனங்கள் - ஷிவேந்த்ரா அழகு பதிப்பகம், வில்லிவாக்கம், சென்னை-49 விலை ரூ.25.00

சுகப்பிரசவம் ஏற்பட யோகாசனமே சிறந்த வழி என்கிறார் ஆசிரியர். 'சிவ சம்ஹிதா' என்ற நூலில் பார்வதிதேவி யோகாசனம் பயின்றது பற்றிய குறிப்பு உண்டாம்.

வேதாந்த ஸாரம் - ஸ்ரீ ஸதானந்தர் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா மடம், சென்னை - 4 ரூ.50.00

சமஸ்கிருத மூலத்திலிருந்து அழகாகத் தமிழாக்கியிருப்பவர் கல்யாணி வெங்கடராமன். வடமொழி சுலோகங்களையும் கொடுத்து விளக்கியிருக்கிறார் ஆசிரியர்.

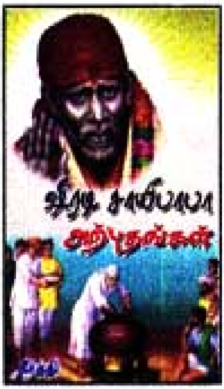
40 வயதானவர்களுக்கு ஆரோக்கியச் சமையல் - ஹேமலதா செங்குட்டுவன், மணிமேகலைப் பிரசுரம், சென்னை-17. விலை ரூ. 40.00

வித்தியாசமான சமையல் குறிப்புகள் - அரிசியைக் குறைத்து எளிமையான முறையில் பலவித சத்தான உணவு தயாரிப்புக்கள்.

ஷீரடி சாயிபாபா அற்புதங்கள் - கீர்த்தி, குறிஞ்சி, சென்னை-49. விலை ரூ. 30.00

ஐம்பத்து மூன்று அனுபவங்களைப் பற்றிய சிறு கட்டுரைகள்.

- வாசகன்





ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA MIND POWER™

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

மனோ சக்தி நிபுணர் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பண வரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளைச் சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலைச் செய்ய
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியாக தூங்க
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆர்.எல்.ஆர்.பிளாசா, 3வது தளம், 50, 51 ஆற்காடு ரோடு, சாலிகிராமம், சென்னை - 600 093. இந்தியா
ஃபோன் :+91- 44 - 2376 0007, 2376 6555
மொபைல் : 98414 02000, 98412 72146, 98416 96664
e-mail : amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

அக்டோபர் 2009

வேலை காரணமாக என் கணவர் அடிக்கடி வெளியூர் சென்று விடுவார். தனிமையில் உழன்று வந்த எனக்கு 30 வயது மதிக்கத் தக்க இளைஞன் ஒருவனுடன் நட்பு ஏற்பட்டது. தினமும் அவனுடன் பேசி வந்தேன். திடீரென்று அவன் என்ன காரணத்தினாலோ என்னைத் தவிர்த்துவிட்டான். காரணம் புரியாமல் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானேன். பிறகு ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன். அதிலிருந்து நிம்மதியாக இருக்கிறேன். ஆல்ஃபாவிற்கு நன்றி! குருஜிக்கு நன்றி!

ஆல்ஃபா சித்தர், புதுடெல்லி

காணத் தவறாதீர்கள் ஜூலை 7 அன்று பகல் 12.05 மணிக்கு பொதிகை டி.வி.யில் எமது நேரடி நிகழ்ச்சியைக் கண்டு பயன்பெறுங்கள்!

அடுத்துவரும் பயிற்சி வகுப்பு

பாண்டிச்சேரி : 04.10.2009
சென்னை : 11.10.2009
பெங்களூர் : 25.10.2009

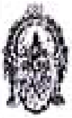
ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் துணை

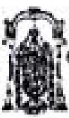
ஆதரவற்ற பெண்கள் முதியோர்களுக்கு அன்னதானம் செய்ய தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

அன்புடையீர் வணக்கம், அருள்மிகு மாங்காடு ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் அருளால் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கின்றோம். ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் அருளால் நமது ஸ்ரீ பத்மாவதி அம்மா முதியோர் இல்லம் ஆதரவற்ற முதியோர்கள், விதவை பெண்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், காக்கும் உயர்ந்த தெய்வீக தொண்டினை எந்தவித பிரதிபலன் எதிர்பாராது கருணை அடிப்படையில் செய்து வருகிறது. "கருணை கொண்ட நெஞ்சம் அது கடவுள் வாழும் இல்லம்" என்ற கவிஞரின் சொல்லுக்கேற்ப எங்களுடன் தாங்களும் சேர்ந்து ஆதரவற்றோர்களுக்கு அன்னதானம் செய்து தங்கள் பிரதிபலனை அடையுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். தினந்தோறும் நடைபெறும் அன்னதானத்திற்கும் தங்களின் குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்களின் பிறந்தநாள், திருமணநாள், புத்தாண்டு, தீபாவளி, பொங்கல், அமாவாசை, பௌர்ணமி, மற்றும் முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் தங்கள் முன்னோர்களின் நினைவு தினங்களிலும் அன்னதானம் செய்யும்படி தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம். தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை தொகையாகவும், பொருளாகவும் இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு மாங்காடு ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் பிரசாதமும், தங்கள் பூஜை அறையில் வைத்து பூஜித்து அருள்பெற ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் படம் ஸ்ரீ சக்கரமும் அனுப்பி வைக்கின்றோம். தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடைத்தொகைக்கு ஏற்றவாறு சென்னையிலிருந்து வெளிவரும் இதழ்களில் தாங்கள் விரும்பிய இதழ்களின் பெயரை தெரிவித்தால் அந்த இதழ்களும் ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் விளக்கும் ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயார் ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள் வெள்ளி காசும் அனுப்பி வைக்கின்றோம்.

நமது இல்லத்திற்கு தற்போது இடம் குறைவாக உள்ளதால் புதிதாக உதவிகேட்டு வரும் அனைவருக்கும் உதவி செய்ய முடியவில்லை என்பதால் கருணை உள்ளம் கொண்ட தாங்கள் கட்டிடம் கட்டுவதற்கு தங்களால் முடிந்த தொகையினை கட்டிட நிதியை அனுப்பி வைத்து உதவுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை இன்டர்நெட் மூலமாக Sri Padmavathi Amma Aged Home Current A/c. No. 05760200000212 Bank of Baroda, Mangadu, Chennai-602101. மற்றும் Cheque / D.D. / M.O. மூலமாகவும் கீழ்கண்ட பெயர் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

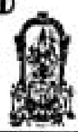




ஸ்ரீ பத்மாவதி அம்மா முதியோர் இல்லம்

Public Charitable Trust (Regd)

நெ.10,6-வது குறுக்குத்தெரு, ஓம் சக்தி நகர் விரிவாக்கம், மாங்காடு, சென்னை - 602 101
தமிழ்நாடு. இந்தியா.Phone No. : 044-65129170, Cell : 09282234541
www padmavathi amma aged home.com







பெண்களுக்கே

ஒரு பெண், பூர்ணமானப் பெண்ணாகப் பரிணமிப்பது பூப் பெய்தியபின்தான். இளம்பெண்களுக்கு பூப்பெய்துதலிலோ, மாதவிடாயிலோ ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருப்பின், உடனே மருத்துவரை நாடுவது நலம். கூடவே.. ஆண்டாங்கோயில், அருள்மிகு சொர்ணபுரீஸ்வரர் உடனாய சொர்ணாம்பிகை திருக்கோயிலில் வடகிழக்குப் பகுதியில் எழுந்தருளியுள்ள ஸ்ரீசமன்விதா எனும் ஸ்ரீபூர்ணாம்பிகையை தரிசனம் செய்தால் கருப்பை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் நீங்கும் என்பது ஐதிகம்.

தலம்: ஆண்டாங்கோயில் (திருக்கடுவாய் கரை தென் புத்தூர்)

இருப்பிடம்: காவிரிக்கு தெற்கே குடமுருட்டி ஆற்றின் கரையில்.

சுவாமி: சொர்ணபுரீஸ்வரர் (செம்பொன்நாதர்)

அம்மன்: சொர்ணாம்பிகை (சிவசேகரி)

இத்தலத்தில் வீற்றிருக்கும் அருள்மிகு சமன் விதா, பெண்களின் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய் களை விலக்கிப் பூரண சுகம் தருகிறாள்.

பெண்களின் பூப்பெய்திய காலச் சூழலால் ஏற்படும் தோஷங்களுக்கும், மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் தோஷங்களுக்கும் பரிகாரமாய் இருப்பவள். உள்ளன்புடன் தூய வழியில் இவளை வழிபாடு செய்தால் பூரண பலன் பெறலாம்.



* ஸ்ரீசமன்விதா

அம்பிகை:

கன்னியாகுமரியில் - குமரிப்பெண்ணாகவும்

மதுரையில் - திருமணக் கோலத்தி லும்

ஆண்டாங்கோயிலில் - பூப்பெய்தியதாகவும் வழிபாடு செய்யப்படுகிறாள்.

ஸ்ரீசமன்விதா

பண்டைய மரபில் பெண் பூப்பெய்துவதை 'சமைந்த' என்ற வழக்கு மொழியால் இயம்புவர் (வடமொழியில் பூர்ணமாக இருத்தல் எனலாம்). அவ்வாறு சம நிலை அடையும் சக்தியை அளிப்பவள் என்ற பொருள் கொண்டே இத்தலத்தின்கண் ஸ்ரீசமன்விதா என்ற



430வது நாமாவில் **நித்யயௌவனாயை** என்றும் போற்றப்படுகிறாள்.

அபிராமி அந்தாதியில் 42வது பாடலில்

இடம் கொண்டு விம்மி இணை கொண்டு இறுகி இளகிமுத்து
வடம் கொண்ட கொங்கை மலை கொண்டு இறைவர் வலிய நெஞ்சை
நடம் கொண்ட கொள்கை நலம் கொண்ட நாயகி நல்லரவின்
படம் கொண்ட அல்குல் பனிமொழி வேதப் பரிபுரையே.

ஸ்ரீதுர்க்கா ஸ்தோத்திரத்தில்

''பூவுறை ஜோதி பூரண ஜோதி
பூதநற் ஜோதி பூரணியே'' என்று

பெண்களுக்கான கோயில்!

நாமத்தால் அழைக்கப்படுகிறாள்.

ஸ்ரீசக்ரத்தில் அம்பாளினுடைய அங்க பீஜத்தில் 'ஷம்'-என்ற மந்திரம் இவளுடைய மூலமந்திரமாகும்.

ஸ்ரீலலிதா சகஸ்ரநாமத்தில் இத்தலத்து அம்பிகையைக் குறிக்கும் படியான

7வது நாமாவில் **சதுர்பாகு ஸமன்விதாயை**

65வது நாமாவில் **சக்திஸேநா ஸமன்விதாயை**

479வது நாமாவில் **வதனைக ஸமன் விதாயை**

511வது நாமாவில் **பந்தின் யாதி ஸமன் விதாயை**

525 வது நாமாவில் **ஹம்ஸவதீ முக்யசக்தி ஸமன் விதாயை**யென்றும்



பூவில் உறையும் கருவாகிய (ஜோதி)
பூரணமான ஒளிமிக்க உருவாகி (ஜோதியாகி)
பூவுலகில் புத்தம் புதிய (ஜோதி) உயிரை
உருவாக்கும் பூரணதன்மை
உடையவளே

ஸ்ரீதுர்கா ஸப்தஸ்லோகி

ஸர்வஸ்வரூப ஸர்வவேஸே ஸர்வசக்தி ஸமன் விதே.

அஷ்டலட்சுமி ஸ்தோத்திரம் (சந்தான லெட்சுமி)

ஜடாமகுட ஸம்யுக்தாம் ஸ்த்திராஸன ஸமன்விதாம்.

ஒற்றை வரி!



நான் குழந்தையாக
இருக்கும்போது,
என் குறும்புகளை
எல்லோரிடமும்
சொல்லிச் சொல்லி ரசிப்பாய்!

பள்ளிக்கூடத்தில்
ஆசிரியரின் செல்லப் பிள்ளை
நான் மட்டும் தானென்று
பெருமையுடன்
பேசிக் கொண்டேயிருப்பாய்!

கல்லூரியில் நான் வாங்கிய
பரிசுக் கோப்பைகளைக் காட்டி
எல்லோரிடமும்
புகழ்ந்து கொண்டேயிருப்பாய்!

ஆனால்... இப்போதெல்லாம்
என்னைப் பற்றி யார் கேட்டாலும்
திருமணமாகிச் சென்றுவிட்டாள்
என்று என் இருப்பை
ஒற்றை வரியில் சுருக்கிவிட்டாய்!

- பிரேம பிரபா,
ஐயப்பன்தாங்கல்

தனலட்சுமி

கிரீட மகுடோபேதாம் ஸ்வர்ண வர்ண ஸமன் விதாம்

ஸர்வாபரண ஸம்புக்தாம் ஸீகாஸன ஸமன் விதாம்

தான்யலட்சுமி

க்ருபா மூர்த்திம் ஜடாசூடாம் ஸீகாஸன ஸமன் விதாம்

ஸ்ரீசமன்விதா காயத்ரீ

ஓம் பூ பூர்ணாய வித்மஹே மகா ப்ரபதான் விதாயை தீமஹி

தன்னோ சமன் விதா ப்ரஸோத யாத்

மலர்ந்த மலர் போன்ற உடலமைப்பை கொண்டவளே அனைத்து மூலங்களுக்கும் மூலமானவளே உனது பூர்ண புஷ்ப நிலையை தியானிக்கிறேன்.

இத்தலத்து அம்பிகைக்கு விசேஷமான நாட்கள்:

ஆடிப்பூரம் : அம்மன் பூப்பெய்திய நாள்
ஆவணிமூலம் : மாமன் சீர் பெற்ற நாள்
தைப்பூசம் : ஈசனைக் கண்ட நாள்
பங்குனி உத்திரம்: ஈசனை மணந்த நாள்

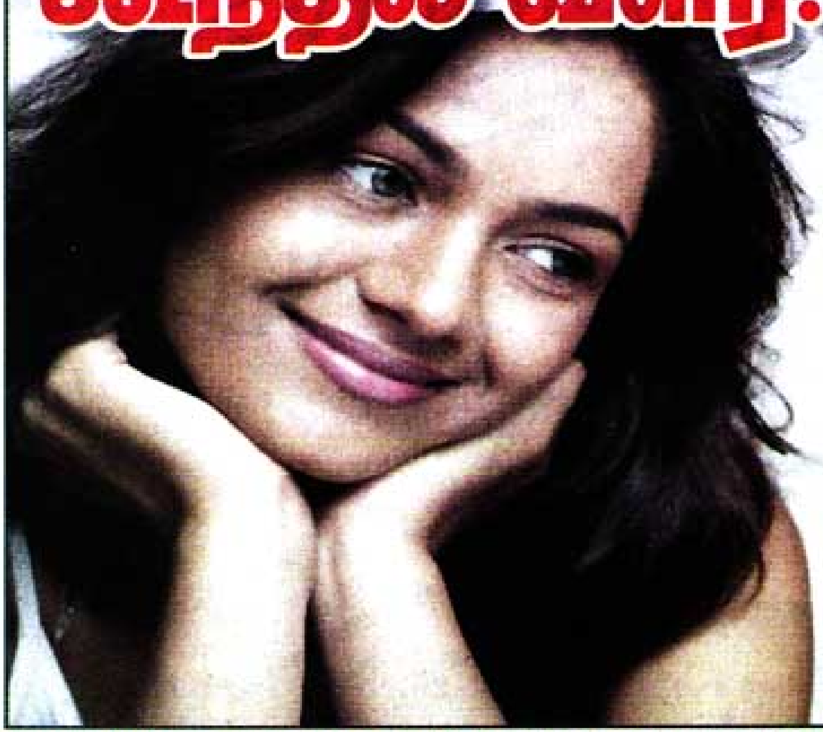
இத்திருக்கோயில் அமைவிடம்

கும்பகோணம் - மன்னார்குடி சாலையில் வலங்கைமானுக்கு கிழக்கே மூன்று கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது.

இங்கே வெள்ளை உளுந்துக்களி, புட்டு, நைவேத்யம் பிரசித்தம். இந்த அம்பிகைக்கு மஞ்சள், குங்குமம், அபிஷேகம் செய்து, மருதாணி பூசி, மஞ்சளாடை சாத்தி, இடித்த எள்ளுடன் கருப்பட்டி கலந்து நைவேத்யம் செய்தால், ருது பூரண தோஷம் நீங்குவதாகச் சொல்கிறார்கள். தரிசனம் செய்து நன்மை அடையுங்களேன்!

கட்டுரை, படங்கள்:
கி.கழல் நந்திராஜன்,
வலங்கைமான்

கூந்தல் வளர...



எனது தாயார், என் பாட்டியின் முறையைப் பின்பற்றி தலைமுடி வளர எண்ணெயில் போடுவதற்கு ஸ்பெஷல் பொடி செய்து கொடுப்பார். இதைத் தடவுவதால் முடி கொட்டாது. சொட்டைத் தலையிலும் முடி வளரும். இளநரை மறைந்து, கூந்தல் கருகருவென அடர்த்தியாக வளரும்.

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சிலை, கருஞ்பட்டை, வெட்டிவேர், கஸ்தூரி மஞ்சள், ஜடாமஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு.

நாட்டு மருந்துக்கடையில் மேற்கண்ட பொருள்களை சம அளவில் வாங்கி வெயிலில் காயவைத்து, மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். வெட்டிவேரை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாட்டிலில் தேவையான அளவு பொடி+வேர் போட்டு, தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி, இரண்டு நாட்கள் வெயிலில் வைக்கவும். எண்ணெய் சிவப்பு நிறமாக மாறுவதுடன் மிகுந்த மணமுடனும் இருக்கும்.

நல்ல வாசனை உள்ளவரை அதற்கு மேலேயே, மறுபடி எண்ணெயை ஊற்றி உபயோகப்படுத்தலாம். அதிக செலவில்லாத, மிகுந்த பயனுள்ள இந்தக் கூந்தல் தைலத்தை தடவிப் பாருங்க! கருகரு கூந்தல் மினுக்கும்!

- எல்.எஸ். சித்ரா கணேசன், கோவை



உங்கள் வாஷிங் மெஷின் டாப் லோடிங் ஆக இருந்தால் அருகில் ஸ்டூல் அல்லது பிளாஸ்டிக் பக்கெட் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். சிறு குழந்தைகள் அதன் மீது ஏறி, எட்டிப் பார்த்து மிஷின் உள்ளே விழுந்து விபத்து ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. - எஸ். உஷா சுதர்சன், திருச்செங்கோடு.



ஒரு வேண்டுகோள்!

அன்பு மகனே... ஆசை மகனே!

நான் மிகவும் வயோதிகத்தை அடைந்து விட்டேன் என்று நீ அறியும் நாளில் சிறிது பொறுமையாக இருக்கவும், என்னைப் புரிந்து கொள்ளவும் முயற்சி செய்.

நான் உணவு அருந்தும்போது மேலே சிந்திக் கொண்டாலோ, உடை அணிவதில் ஏதாவது கஷ்டம் இருந்தாலோ பொறுமையாக இரு. சிறு வயதில் இவற்றை உனக்குக் கற்றுக் கொடுக்க நான் எடுத்துக் கொண்ட தருணங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்.



நான் ஒரே விஷயத்தை பலமுறை திரும்பத் திரும்பக் கூறும்போது, குறுக்கிட்டுப் பேசாதே. நான் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேள். குழந்தையாக இருந்தபோது ஒவ்வொரு இரவும் தூங்கும் வரை ஒரே கதையை சொல்லச் சொல்லி இருக்கிறாய். அதை நான் சந்தோஷமாகச் செய்திருக்கிறேன்.

புதிய தொழில்நுட்பங்கள் பற்றிய என் அறியாமையை எள்ளிநகையாடாதே. நான் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள சிறிது அவகாசம் கொடுங்கள்.



நான் உனக்கு நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன். முறையாக உணவருந்த... முறையாக உடையணிய.. முறையாகப் பேசிப் பழக... நடக்க... பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ள...

சில சமயங்களில் எனக்கு ஞாபகமறதி ஏற்பட்டாலோ இல்லாவிட்டால் பேசுவதைப்

புரிந்துகொள்ள முடியாவிட்டாலோ, சுதாரித்துக் கொள்ள எனக்குத் தேவையான அவகாசத்தைக் கொடு. அப்படியும் என்னால் முடியாவிட்டால் படபடப்பும் மூர்க்கத்தனமும் நிறைந்த நபராக ஆகிவிடாதே. எனக்கு முக்கியமாக வேண்டுவதெல்லாம் உன்னோடு இருக்க வேண்டும். உன்னோடு பேச வேண்டும். அவ்வளவுதான்!

நான் சாப்பிட மறுத்தால் என்னை வற்புறுத் தாதே. நான் எப்போது பசியோடு இருக்கிறேன், எப்போது பசியில்லை என்று நன்றாக நான் அறிவேன்.

என்னுடைய கால்கள் முன் போல் ஓடியாட ஒத்துழைக்க மறுத்தால்... நீ முதல் முறையாக உன்னுடைய காலடியை எடுத்து வைக்க உன் பிஞ்சு விரல்களை நான் பிடித்துக் கொண்டது போல் எனக்கும் உதவி செய்.

நான் இனி வாழ விரும்பவில்லை. உயிர்விட விரும்புகிறேன் என்று ஒருநாள் நான் கூறும்போது கோபம் அடையாதே. ஏனென்றால் நீயும் ஒருநாள் புரிந்து கொள்வாய்.



ஒரு குறிப்பிட்ட வயதை அடைந்தபிறகு நாம் உண்மையில் வாழவில்லை; ஏதோ இந்த உலகில் இருக்கிறோம் என்று புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்.

நான் எவ்வளவு தவறுகள் செய்திருந்தாலும் உனக்குச் சிறந்தவைகளே கிடைக்க வேண்டும் என்றுதான் எப்பொழுதும் விரும்பினேன். இதை நீயும் ஒருநாள் புரிந்து கொள்வாய்.

அதுவரை, எனக்கு ஊன்று கோலாக இரு. நான் என் வாழ்க்கையை பாசத்துடனும் பொறுமையுடனும் முடித்துக் கொள்ள உதவி செய்.

உன்னிடமிருந்து நான் வேண்டுவதெல்லாம் ஒரு சிறு புன்னகை மற்றும் அளவற்ற பாசம். நான் உன்னை மிகவும் நேசிக்கிறேன்.



இப்படிக்கு,
உன் அன்பு தந்தை,
உன் அன்பு தாய்

சுபா சந்துரு

ஊருக்கெல்லாம் பறையடித்து சாவூருக்கு வழிகாட்டிக் கொண்டிருந்த கிழவன் தர்மன், இன்று அந்த சாவூருக்கே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டான். அவன் குடிசையைச் சுற்றிப் பல வயசாளிப் பெண்டுகளும் இளங்கொமரிகளும் அழுக் கடைந்த நிர்வாணச் சிறுவர் சிறுமிகளும் கூடியிருந்தனர். தலித் பகுதியில் ஒவ்வொரு முறையும் பிணம் விழும் போது என்ன பதற்றம் ஏற்படுமோ அது இப்போதும் தென்பட்டது.

செத்துப் போன தர்மனை விட அவன் மவன் கண்ணுசாமியின் மொகம் சவம் போல் வெளுத்திருந்தது. அருகில் நின்று அதைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த தலித்

ஒரு அடி



சங்கத் தலைவர் மாசானம் 'என்னா...! கண்ணுச்சாமி, யோசனை பண்றே?'' என்றார்.

''அப்பே! வஞ்சியாத்து ஓடை

நிலம்!

டி.வள்ளியம்மை



யில ரெண்டு கரையும் தொட்டு வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடிக்கிட்டு இருக்கு. நம்ம சாதிசனங்களுக்குன்னு இதுவரை கரையோரமா இருந்த எடம் கூட தண்ணியில மூழ்கியிருக்கு. நமக்குன்னு கையகல சுடுகாட்டு பூமி எதுவும் இல்லே. வழக்கமா நம்ம பெரிய ஆண்ட மலைச்சாமி அய்யாவோட தரிசு நெலப்பக்கமாதான் பொணத்த வைச்சு ஈமச்சடங்கு நடத்தணும். போன வருஷம் நம்ம பெருமாள் பொண்டாட்டி செல்லாயி, செத்துப் போய் ஆண்டே நெலத்துக்கு எடுத்துப் போறப்ப பெரிய கலாட்டா ஆகி, ஊர் ரெண்டு பட்டுப் போச்சி. அந்தப் பக்கம் நாம போனாக்க நம்ம கால வெட்டிப்புடுவேன்னு அப்பவே ஆவேசமா பேசியிருக்கார் மலைச்சாமி அய்யா. இப்ப என்ன பண்றது?''

''டேய் கண்ணுச்சாமி, இது விஷயமா அரசாங்கத்துக்கு நாம நேராகவும் பெட்டிஷன் போட்டும் பல தடவை பேசியிருக்கோம். நாதியத்துப் போன நம்ம சாதிக்கு ஒதவ எந்த அதிகாரியும் முன்வரலை. செய்யறோம்... செய்யறோம்ன்னு சொல்றாங்களே கண்டி அரசாங்கத்தால நமக்கு எந்த அனுசரணையும் இல்லே. இப்பவும் மிராசுதாரர் நெலத்திலதான் இறப்புச் சடங்கை செஞ்சாவணும். எது வந்தாலும் நான் இருக்கேன்டா. பொணத்த தூக்கிறச் சொல்லு. இப்பவே நாழியாகுது'' என்றார் தலைவர் மாசானம்.

பிரேத ஊர்வலம் புறப்பட்டது. செட்டியேரியைச் சுற்றிப் போனால் பொழுது இருட்டி விடும் என்பதால் ஒரு மைலுக்குக் குறைவாக உள்ள தூரத்தைக் கடக்கவேணும் என்ற எண்ணத்தில் ஊர்வலம் குடியானத் தெருவுக்குள் நுழைந்தது. சேகண்டியும், சங்குமாய், பெருத்த பறை மேளத்தோடு வந்து கொண்டிருந்த பிரேத ஊர்வலத்தைக் கண்ட மேல்சாதிக்காரர்களுக்குக் கோபம் தலைக்கேறியது.

மச்சிவீட்டுக்குள் ஊஞ்சலில் ஆடிக் கொண்டிருந்த பொன்னம்பலம், துண்டை உதறித் தோளில் போட்டுக் கொண்டு வெளியே வந்தார்.

''டேய்...! நிறுத்துங்கடா ஊர்வலத்தை! அரசியல் காத்து உங்க பக்கம் அடிக்குதுங்கற கொழுப்பா? பொணத்த வந்த வழியே தூக்கிக்கிட்டு போங்கடா!'' என்றார் அவர்.

ஊர்வலத்தின் முன்னால் நின்று கொண்டிருந்த தலைவர் மாசானம் சொன்னார்:

''அய்யா... வஞ்சியாத்து ஓடையில வெள்ளம் திரண்டுக்கிட்டு ஓடுது. செட்டியேரிய அணைச்ச மாதிரி பத்து மைலு போனாக்கூட எங்களுக்குன்னு ஏதுங்க நெலம்? அதனாலத்தான் இப்படியே குறுக்கு வழியா புகுந்து

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.5.000 மூன்றாம் பரிசுக் கதை

பெரிய பண்ணை தரிசு நெலத்துப் பக்கம் போறோம்.''

''ஏலேய்! உங்களுக்கு எவ்வளவு திமிர் இருந்தா பெரிய பண்ணை நெலத்துக்குப் போறோம்னு சொல்லுவீங்க. இது மாதிரி போன வருஷம் நடந்த கலாட்டாவிலே ஆன கலவரமும் அதால ஊர்ச் சபை போட்ட உத்தரவும் உங்களுக்கெல்லாம் மறந்து போச்சா? திருப்புங்கடா பொணத்த!'' என்றார் மற்றொரு மேலசாதிக் காரரான வரதராஜன்.

''அய்யா! நாங்களும் மனுஷங்கதாம். வார்த்தைய வுட்டுப்புடாதீங்க. தாசில் தாரும், கலெக்டரும் போட்ட உத்தரவுப்படி காக்காதோப்பு பொறம்போக்கு நெலத்தை எங்களுக்குத் தர்றதா சொல்லியிருக்காங்க. அரசாங்க உத்தரவுக்காக அதிகாரிங்கமார் களும் காத்திருக்காங்க!''

''சரி வரதா, இந்தத் தடவை விட்டுப் பிடிப்போம். பொணத்த வைச்சிக்கிட்டு கட்சி பேசறது நமக்கும் என்னவோ போலத் தான் இருக்கு. சரி..! பொணத்த தூக்கிக் கிட்டுக் கிளம்புங்கடா!'' என்றார் பொன்னம்பலம்.

மீண்டும் பாடை ஊர்வலம், குடியா னத் தெருவைக் கடந்து வெளிப் பட்டது. அப்போது வழியை மறித்துக்கொண்டு பெரிய பண்ணை ஆட்கள் நின்றிருக்க, அவர்கள் பின்வால் கடுங்கோபத்துடன் மலையென நின்று கொண் டிருந்தார் மிராசு மலைச்சாமி.

''ஐயா, இந்த ஒரு வாட்டி மட்டும் கொஞ்சம் தயை பண்ணுங்க. காலம் பூராவும் உங்க நெலத்தில உழைச்ச தர்மனுக்கு ஒரு அடி நெலங்கூட குடுக்க மறுக்கறீங்களே! இது நியாயமா?''

''ஏண்டா! எங்க நிலத்துல நீங்க பொணத்த எரிச்சி உங்கக் காரியத்தை முடிச் சிட்டீங்கன்னா... அப்புறம் அந்த நெலத்தில வெள்ளாமை பார்க்க முடியுமா? அப்படி செஞ்சாத்தான் அது வெளங்குமா? நீங்க என்ன செய்வீங்களோ ஏது செய்வீங்களோ எனக்குத் தெரியாது! பொணத்த திருப்பிக் கிட்டு ஈச்சங்காட்டுப் பக்கம் போங்கடா... இல்லைன்னா போலீஸ் கேஸ் ஆக்கிடு வேன்'' என்றார் மலைச்சாமி அய்யா.

ஊர்வலம் மீண்டும் புறப்பட்ட இடத்



சில வீடுகளில் பிரஷர் குக்கரின் மேல் பொருத்தும் 'வெயிட்'டை கண்டுகொள்வதேயில்லை. அதையும் தினசரி சுத்தமாகக் கழுவிய பிறகுதான் பயன்படுத்த வேண்டும். அதே போல் குக்கரின் மேல் மூடியில் உள்ள துவாரத்திலும் அடைப்பு ஏதும் உள்ளதா? என்று கவனித்து குக்கரைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. இல்லை யேல் அதில் உணவுத் துகள்கள் அடைத்துக் கொண்டு நீராவி வெளியாகாமல் வெடிக்கும் அபாயம் ஏற்படக்கூடும்.

- பிரபா முத்துக்குமாரசாமி, சென்னை

துக்கே வந்து சேர்ந்தது. பொழுதும் இருட்டிக் கொண்டிருந்தது. மீண்டும் பிரச்சினையில்லாத சுற்றுப் பாதையை பிடித்து வஞ்சிய ஓடைப்பக்கம் உள்ள ஈச்சங்காட்டில் அவசர அவசரமாகப் பிணத்தைப் புதைத்து விட்டு வீடு திரும்பினர்.

மறுநாள் சடங்கான பால் தெளிப்புக்குச் சென்ற கண்ணுசாமி அதிர்ச்சியுற்று கோவென கதற ஆரம்பித்தான். இரவில் ஏறிய வெள்ளம், சமாதியை அரித்து அரித்து பிணம் வெளிப்பட்டிருக்க, அதை கழுகுகளும் நரிகளும் கொத்தி இரையாக்கி விட்டிருந்தன.

பருவம் தப்பிய மழை ஒரு பாட்டம் பெய்து ஓய்ந்தபின்னர் தற்போது பருவ மழை அடைமழையாகப் பிடித்துக் கொண்டது. பெரிய பண்ணை மலைச்சாமியின் ஒரே மகன் தேவகாசன், திடீரென விபத்தொன்றில் இறந்து போனான். மலைச்சாமி பொங்கிப் பொங்கி அழுதார்.

தன் மகன் சாவிலாவது தன் பெருமையைக் காட்ட வேண்டி பாண்டுவாத்யம் வெடிவேட்டுச் சகிதமாய் பிரேத ஊர்வலத்துக்கு ஏற்பாடு செய்தார். உற்றம் சுற்றம் உறவு கொண்ட பெருத்த கும்பலோடு பாடை ஆற்றைக் கடக்க முற்பட்டது.

ஏற்கெனவே வெள்ளக்காடாய் தோன்றிய வஞ்சிய ஆற்றில், பெய்த பேய் மழையின் காரணமாக எங்கிருந்துதான் புதுவெள்ளம் பாய்ந்து வந்ததோ தெரியவில்லை. நடு ஆற்றைக் கடக்கும்போது பிணத்தைச் சுமந்து வந்த கீழ் சாதி ஆளுங்களையும் சேர்த்து வெள்ளம் ஒரு புரட்டுப் புரட்டி எடுத்தது. அதிர்ச்சியடைந்த மலைச்சாமியும் அவரது கூட்டத்தாரும் கரையிலேயே நின்று விட்டனர். பாடை தண்ணீரில் எங்கோ அடித்துச் சென்றது.

மலைச்சாமியோடு மேல்சாதி கூட்டத்தாரும் விதியை எண்ணி நொந்தபடி வீடு



பழைய பருத்திப் புடைவைகள், மற்றும் துப்பட்டாக்களை நான்காக, எட்டாக மடித்து ஓரங்களிலும், நடுவிலும் தைத்து பாத்ரூம் வாயிலில் மிதியடியாகப் போட நீர் நன்கு உறிஞ்சும்.

- உஷா சம்பத்,
சென்னை-10



வந்து சேர்ந்தனர்.

''மலைச்சாமி! என்ன பாவம் செஞ்சாரோ தெரியலைப்பா! தன் ஒரே மகனோட ஈமச்சடங்குகளைக் கூட செய்ய முடியாமல் போய்விட்டது. தெய்வக் குத்தமோ சாபமோ இருக்குதப்பா.''

''அட நீ ஒண்ணுப்பா. சாபத்துக்கும் தெய்வக் குத்தத்துக்கும் அஞ்சறவரா நம்ம மிராசு? ஆனா ஒண்ணு... அவரு பேரு சொல்ற மாதிரி இருந்த ஒரே வாரிசு, கழுகுக்கும் நரிக்கும் இரையாப் போகணும்னு விதி!'' என்று பலவாறு பேசியபடி தங்கள் ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்திக் கொண்டனர் மேல்சாதி பிரமுகர்கள்.

பொங்கி வரும் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் வீட்டின் வெளி முற்றத்தில் சோர்ந்து அமர்ந்துவிட்டார் மலைச்சாமி. உள்ளேயும் வெளியேயும் அவர் சாதிசனங்களும் மற்றையோரும் சோகமே உருவாய் அமர்ந்திருந்தனர்.

அப்போது, தெருப்பக்கம் இரைச்சலோடு பெருங்கூட்டமொன்று அவர் வீடு

நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தது. அந்தக் கூட்டத்தின் நடுவே இறந்து போன தர்மனின் மகன் கண்ணுச்சாமி, தன் தோளில் செத்துப்போன தேவகாசனைச் சுமந்து தூக்கி வந்தான். மலைச்சாமி ஆச்சர்யமும் அதிர்ச்சியும் கொண்டு எழுந்து விட்டார்.

பிணத்தை அவர்முன் கிடத்திய கண்ணுச்சாமி, ''அய்யா! நா சந்தைக்குப் போய் திரும்பிக்கிட்டு இருக்கிறப்ப ஆத்துல வெள்ளம் அதிகம் போனதால அப்படியே அக்கரையில நின்னுட்டேன். அப்பத்தான் சின்ன ஆண்டய பாடைய தூக்கிக்கிட்டு வந்த எங்க ஆளுங்க, தண்ணி யில அடிச்சிக்கிட்டுப் போறதைப் பார்த் தேன். நா கொஞ்சமும் தாமதிக்காமல் ஆத்துல பாஞ்சிட்டேன்!

''தண்ணியில நீச்சல் போட்டுத் துழாவி னேன். ஒரு புதர் ஓரமா நம்ம சின்ன ஆண்டே பிணம் கிடந்தது. அய்யா! எங்க அப்பே செத்துப் போயி அதுக்கு எரிக்க கூட நீங்க எடம் தரமாட்டேன்னு சொல் லிட்டீங்க. எங்க அப்பே சொர்க்கத்துக்குப் போவுதோ இல்ல நரகத்துக்குப் போவுதோ அது எனக்குத் தெரியாது. ஆனா சின்ன ஆண்டயகொண்டாந்துட்டேன்! இந்த சாமிக்காவது ஈமச்சடங்க ஒழுங்கா செஞ்சி சொர்க்கத்துக்கு அனுப்புங்க'' என்றான்.

''எப்ப என் அந்தப் புள்ளையே போயிட் டானோ என் சாதி அந்தஸ்து, கௌரவம் இதிலெல்லாம் எந்த அர்த்தமும் இல்லை யப்பா. இனி சந்தன கட்டைகளை வெச்சு எரிச்சாலும் என் மகன் சொர்க்கத்துக்குப் போகப் போறதில்லை. நரிக்கும் கழுகுக் கும் இரையாகிப் போன உன் அப்பன் தர்மன்தாம்பா சொர்க்கத்துக்குப் போயிருப் பான்'' என்றார் மலைச்சாமி தழுதழுக்க.

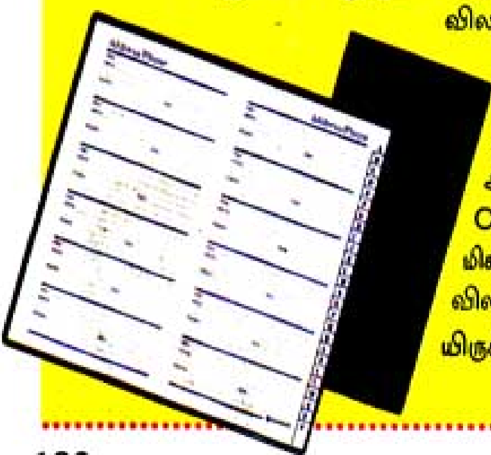
''ஐயா! நாங்க உசிரோட இருக்கும் போதே சோத்துக்கும் துணிக்கும் இருக் கிறதுக்கும் ஆலாபறந்திருக்கோம். செத்த பிறகு என் அப்பே சொர்க்கத்துக்குப் போனா என்ன இல்ல நரகத்துக்குப் போனா என்ன? அத செத்துப் போனவனும் பாக்கப் போறதில்லை. நான் வரேனுங்க. கண்ணுச் சாமி புறப்பட்டு விட்டான்.

''தம்பி! உங்க சங்கத் தலைவர் மாசானத் துக்கு ஆள் விட்டு வரச் சொல்லுப்பா. அந்த ஒரு காணி நெலத்த இப்பவே எழுதிக் குடுத்திடறேன்!'' மலைச்சாமி மனம் திருந்திப் பேசினார்.

கண்ணுச்சாமி அதைக் காதிலேயே வாங் காமல் போய்க் கொண்டிருந்தான். ●



டெலிஃபோன் மற்றும் விலாசம் எழுதும் டயரி அச்சடிப்பவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். எல்லா ஆங்கில எழுத்துக் களுக்கும் ('A' முதல் 'Z'வரை) விலாசம் எழுத ஒரே போல் பக்கங்கள் விடாமல் O,Q,W,X,Y,Z என்ற எழுத்துக் களுக்கு அரை பக்கமும், மற்ற எழுத்துக்களுக்கு அதிக பக்கங்களும் தரவும். ஏனெனில் O,Q,W,X,Y,Z இல் ஆரம்பிக்கும் பெயர்கள் மிக மிகக் குறைவு. தவிர, மற்ற எழுத்துக்களின் கீழ் விலாசம் எழுத இடமில்லாமல் தவிக்கவும் வேண்டி யிருக்கிறது.



– சரஸ்வதி நாராயணன், பெங்களூரு.

தீபாவளி ஸ்பெஷலாக, கைவிடாமல் கிளறும் டென்ஷன் இன்றி ஈஸியாகக் கலந்து, மைக்ரோவேவ் அவனில் சூப்பர் சுவையுடன், பாதாம் அல்வாவைச் செய்யலாமா?

9



ஆல் இன் ஒன் சமையல்!

பாதாம் அல்வா

தேவையான பொருள்கள்:

பாதாம் பருப்பு - 1 கப்,
இனிப்பில்லா கோவா - 1 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - 1 1/2 கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், குங்குமப்பூ- 1/4 டீஸ்பூன்,
பால் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

★ மைக்ரோ ப்ரூஃப் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு 'ஹை பவரில்' இரண்டு நிமி டங்கள் வைக்க வும். பாதாம் பருப்புகளை இந்தச் சுடுநீரில் போட்டு, 'ஹை பவரில்' இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்க வும். வெளியே எடுத்து ஆறியவுடன் பாதாம் பருப்பு களின் தோலை உரிக்கவும்.

★ தோல் உரித்த பாதாம் பருப்புகளை வெண்ணெய் போல் நன்கு மைய அரைத்து, கோவா வுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு மைக்ரோ-ப்ரூஃப் கண் ணாடிப் பாத்திரத்தில் 'ஹை பவரில்' ஐந்து நிமி டங்கள் வைக்கவும்.

★வெளியே எடுத்து, பொடித்த சர்க்கரை சேர்த் துக் கலந்து மேலும் ஹைபவரில் நான்கு



கீதா பாலகிருஷ்ணன்

'ஆல் இன் ஒன்'
தீபாவளி ஸ்வீட்!



தீபாவளி ஸ்பெஷலாக, 'பேஸ் பர்ஃபி' ஒன்றை மிக மிகச் சுலபமாகத் தயாரித்து, அதில் 'காம்பினேஷன் குறிப்புகள்' போட்டு, சிம்பிள் 'பேஸ் பர்ஃபியையே' சூப்பர் ஸ்வீட் டிலைட்ஸாக மாற்றலாமா?

'பேஸ்' மைதா பர்ஃபி

தேவையானவை:

மைதா மாவு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 1/2 கப், நெய் - 1 கப், ஏலக்காய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

★ அடிகனமான வாணலியில் நெய் ஊற்றி மிதமான தீயில் சூடுபடுத்தவும்.

★ சூடான நெய்யில், நன்கு சலித்த மாவு சேர்த்து, மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போக மைதா மாவை, தயிர்ப் பதத்துக்குக் கலவை வரும் வரை வறுத்து கீழே இறக்கி வைக்கவும்.

★ மற்றொரு அடிகனமான வாணலியில் சர்க்கரையும், தண்ணீரும் சேர்த்து, ஒற்றைக் கம்பிப்பாகு வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும்.

★ சர்க்கரைப்பாகுடன், நெய்யில் வறுத்த மைதா மாவு மற்றும் ஏலத்தூள் சேர்த்து கலக்கவும்.

★ வாணலியில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும்பொழுது, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி வில்லைகள் போடவும்.

'பேஸ் பர்ஃபிக்கு காம்பினேஷன் குறிப்புகள்

'டயட் கான்ஷியஸ்' க்ரூப்பிற்கு 'லைட் அண்ட் ஸாஃப்ட் மைசூர்பாகு பர்ஃபி'

மைதா மாவுக்கு பதில் ஃபிரஷ்ஷாக அரைத்துச் சலித்த கடலை மாவைச்

நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

★ பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ, நெய், ஏலத்தூள் சேர்த்து நன்கு கலந்து மீடியம் பவரில்' மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

★ அல்வா பதமாக வந்து விட்டதா என்று பார்த்து விட்டு, தேவையானால் மீண்டும் இரண்டு நிமிடங்கள் மீடியம் பவரில் வைத்து எடுக்கவும். சுடச்சுட பாதாம் அல்வா தயார்!

'ஸ்வீட் பதம்' எதுவுமே தெரியாவிட்டாலும் கூட, மைக்ரோ வேவ் அவனில் சுவையாகவும், சுலபமாகவும் செய்து அசத்தக்கூடிய ஸ்வீட் இந்த பாதாம் அல்வா.

சேர்த்து இதே முறையில் கிளறிக் கொட்டுங்களேன். ''1:2:3 விகிதத்தில் கடலை மாவு, சர்க்கரை, நெய் சேர்த்துச் செய்த 'ஹெவி' மைசூர்பாகா? வேண்டவே வேண்டாம்ப்பா!'' என்று அவசரமாக மறுக்கும் 'டயட் கான்ஷியஸ் க்ரூப்பிற்கு 'நோ! நோ! இது லைட் அண்ட் ஸாஃப்ட்' 1:1½:1 விகித மைசூர் பாகு பர்ஃபியாக்கும்' என்று ஆச்சரியப்படுத்தலாம்!

பெட்டர் ஹாஃபுக்கு 'லோ காஸ்ட் பாதாம் பர்ஃபி'

ஆறு அல்லது எட்டு பாதாம்/முந்திரிப் பருப்புகளை தோலுரித்து மிக்ஸியில் நைஸாகப் பொடித்து, மைதா மாவுடன் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து, 'பேஸ் பர்ஃபி' முறையில் செய்தால் கிட்டத்தட்ட 'பாதாம்/முந்திரி பர்ஃபி' டேஸ்ட்டுடன் உங்கள் ஸ்வீட் ஹார்ட் நெஞ்சத்தைக் கரைக்கும்!

சீனியர் சிட்டிசனுக்கு 'சூப்பர் ஸாஃப்ட் பர்ஃபி'

சர்க்கரைப்பாகை ஒற்றைக் கம்பிப் பதம் வருவதற்கு சற்று முன்பாகவே (ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டால் முத்தாக உருட்டும் பதம் வந்தாலே போதும்) இறக்கி, நெய்யில் வறுத்த மைதா மாவுக் கலவையை அதனுடன் நன்கு ஒருபுறமாகச் சுழற்றிக் கலந்து, பூத்து வருவதற்கு சற்று முன்பாகவே - சற்றுத் தளர இருக்கையிலே கொட்டி, வில்லைகள் போடுங்கள். பெரியவர்களிடமிருந்து ஷொட்டு + ஆசீர்வாதம் வாங்கலாம்!

ஃப்ரண்ட்ஸ் சர்க்கிளுக்கு டபுள் டெக்கர் பர்ஃபி' :

ஒரு கப் மைதா மாவுடன் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கோக்கோ பவுடர் சேர்த்துச் சலித்து, இந்தக் கலவையை நெய்யில் வறுத்து 'பேஸ்பர்ஃபி' செய்முறையில் நெய் தடவிய தட்டில் கிளறிக் கொட்டுங்கள். ஒரு கப் கோதுமை மாவுடன் வெனிலா எஸன்ஸ் சேர்த்து 'பேஸ் பர்ஃபி' முறையிலேயே கிளறி, சூடாக இருக்கும்பொழுதே முன்பு கிளறிக் கொட்டிய மைதா-கோக்கோ பர்ஃபியின் மேல் கொட்டி, இளம் சூட்டில் வில்லைகள் போடுங்கள்.

தலைதீபாவளிக்கு 'ரிச் டிரை-ஃப்ரூட்ஸ் பர்பி'

வால்நட், டிரை டேட்ஸ், பிஸ்தா, தோலுரித்த பாதாம், முந்திரி போன்ற



உலர்பழங்களை மிதமான தீயில் வாணலியில் இலேசாக ஒரு பிரட்டு பிரட்டி, நைஸாகப் பொடிக்கவும்.

ஒரு கப் மைதா மாவுக்கு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் டிரை ஃப்ரூட்ஸ் பொடி, ஒரு சிட்டிகை குங்குமப்பூ என்ற விகிதத்தில் நெய்யில் வறுத்து நம் 'பேஸ்-பர்ஃபி' முறையில் செய்து வில்லைகள் போட்டுக் கொடுத்தால் மத்தாப்பு போன்ற பூச்சிரிப்புடன் உங்கள் வீட்டில் வளையவருவார்கள்.

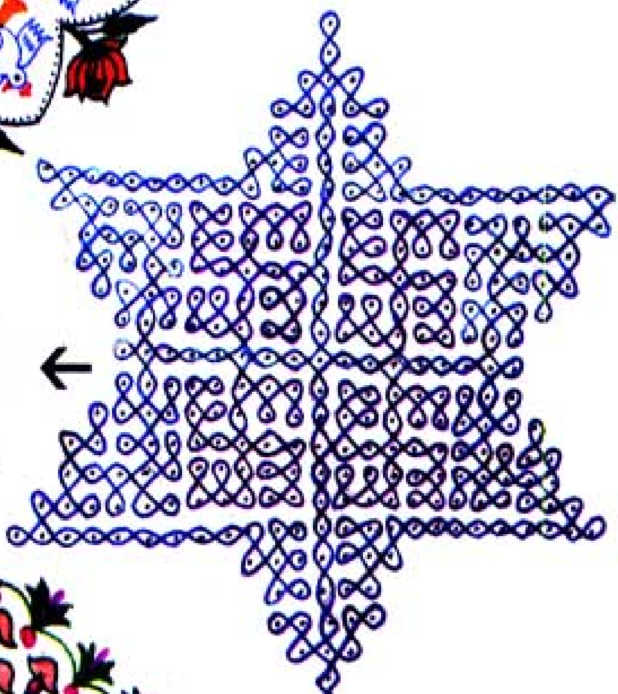
ஸ்வீட் அண்ட் ஹாப்பி தீபாவளி!

(தொடர்ந்து கலக்குவோம்)

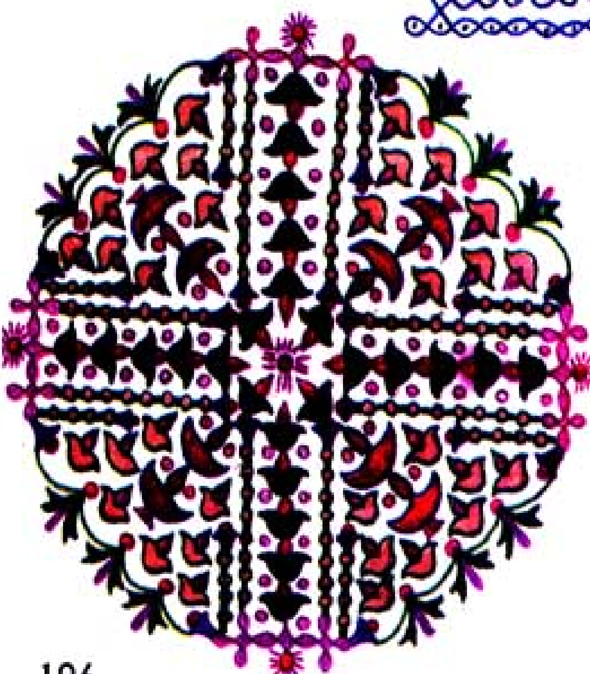




ரங்கோலி
ஆர்.எம். லக்ஷ்மி,
இடையர்பாளையம்

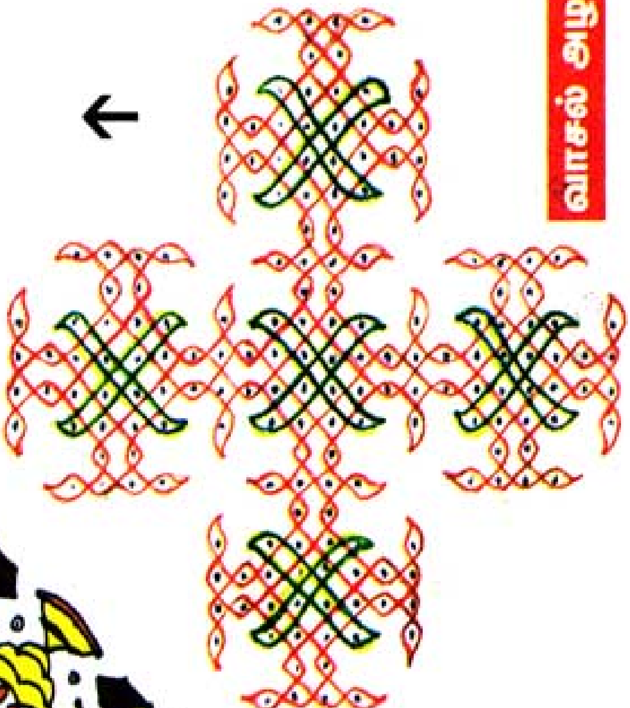


நடுவில் 17 புள்ளிகள் வைக்கவும். இருபுறமும் கோலம் பார்த்து புள்ளி வைக்கவும்.
- சி. ஷீலா, திருவள்ளூர்.



27 புள்ளி 7 வரிசை 7ல் நிறுத்தவும் (நேர்ப்புள்ளி)
வி. முத்துலக்ஷ்மி,
ஹைதராபாத்

வண்ணக்



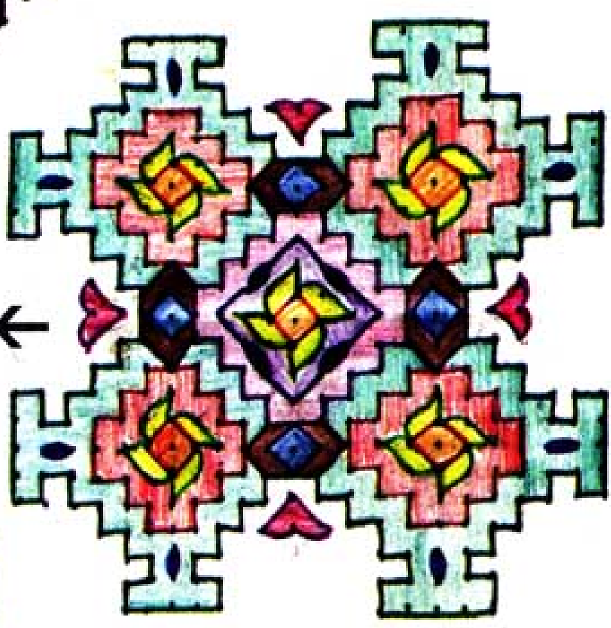
- பி. சுசீலா, கோவை

கோலம் பார்த்து புள்ளி வைக்கவும்.



25 புள்ளி 5 வரிசை 5ல் நிறுத்தவும். (நேர் புள்ளி)

ஏ.வாராகி, திருவத்திபுரம்.



- கௌரி வாசுதேவன், சென்னை

கோலம் பார்த்து புள்ளி வைக்கவும்.

கோலங்கள்!

குட்டீஸ் லூட்டி



என்னுடைய பேத்தி ஐஸ்வர்யா, எதைப் பார்த்தாலும், ''இது என்ன? அது என்ன?'' என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வாள். போன சூரிய கிரகணத்தின் போது, நான் எல்லா உணவிலும் தர்ப்பையைக் கிள்ளிப் போட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ''ஏன் பாட்டி எல்லாச் சாப்பாட்டிலேயும் குச்சியைக் கிள்ளிப் போடறே?'' என்று கேட்டாள். ''கிரகண நேரத்தில் ஒருவிதமான கெட்ட காத்து வந்து சாப்பாட்டைக் கெடுத்துவிடும். அதைச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கும் கெடுதல்'' என்று அவளுக்குப் புரியக்கூடிய வகையில் சொன்னேன்.

உடனே, ''பாட்டி! எதுக்கு ஒண்ணொண்ணா திறந்து கஷ்டப்படறே? ஃப்ரிட்ஜ் மூடிதானே இருக்கு? அதனோட ஒவ்வொரு தட்டிலும் ஒரு குச்சியை வெச்சுடு. கெட்ட காத்து உள்ளே போக முடியாது'' என்றாள். குழந்தைகள் எவ்வளவு வித்தியாசமாக யோசிக்கிறார்கள் என்று ஆச்சர்யப்பட்டேன்.

- எஸ்.கே. மூர்த்தி,
மடுவன்கரை

ஒரு வயது நிரம்பிய எனது மகனுக்கு 'டாட்டா', 'வா வா', 'சாமி கும்பிடுதல்', 'கை வீசம்மா கைவீசு' பாடல் போன்றவற்றைக் கற்றுத் தந்திருந்தேன். அவனும், எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்வான்.

ஒருநாள், 'குட்மார்னிங்' என்று எனது வலது கையை நெற்றியில் வைத்து சொல்லித் தந்து ஓரிருமுறை செய்தும் காட்டினேன். இரண்டு நாட்கள் கழித்து 'குட்மார்னிங்' சொல்லு என்றவுடன் எனது வலது கையை எடுத்து எனது நெற்றியில் வைத்தானே பார்க்கலாம். இதை நினைத்து இன்றுவரை சிரித்துக் கொள்கிறேன்.

- ஜா. அமுதா,
குத்தாலம்.

"எதுக்குப் பாட்டி கஷ்டப்படறே?"



என் மருமகள் என் மூன்று வயது பேரனுக்கு எது சாப்பிடக் கொடுத்தாலும், அதனுடைய பலனைச் சொல்லிச் சாப்பிடக் கொடுப்பாள். காய்கறிகளில் என்ன சத்து இருக்கிறது, அதனால் உடம்புக்கு என்ன சக்தி கிடைக்கும் என்று விலாவாரியாகச் சொல்வாள்.

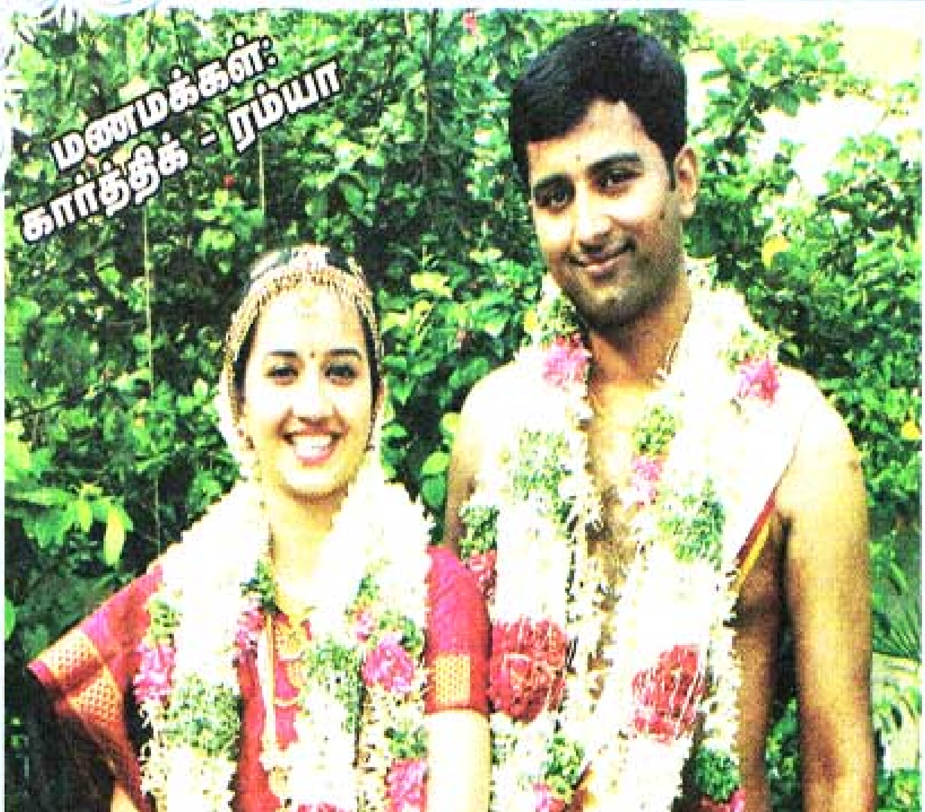
அன்று நாங்கள் அனைவரும் காப்பி குடித்துக் கொண்டிருந்தோம். என் பேரன் மெதுவாக என்னிடம் வந்து, ''எனக்குக் காப்பி வேணும்'' என்றான். என் மருமகள், ''டேய் கண்ணா காபிலே'' என்று ஆரம்பித்தாள். அதற்குள், ''காபில காஃபின் இருக்கும். அது உடம்புக்குக் கெடுதல். அவ்வளவுதானே? அது நம்ம வீட்டுக் காப்பில தான் இருக்கும். இது பாட்டி வீட்டுக் காப்பி. இதில் நிறைய சக்தி இருக்கும்!'' என்றபடியே கையை மடக்கிக் காண்பித்தான். எல்லோரும் கொல்லெனச் சிரித்துவிட்டோம்.

- எஸ். பிரேமா, சென்னை-2

என்றும் உங்களுடன் அக்டோபர் 2009

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்





வல்லி, நாகக் கன்னியுடன் மணக்கோலத்தில் காட்சியளிக்கிறார். ராகு தோஷம் நீங்க, ஞாயிற்றுக்கிழமை ராகு கால வேளையில் (மாலை 4.30 மணி முதல் 6.00 மணி வரை) ராகு பகவானுக்கு நடக்கும் பால் அபிஷேகத்தில் கலந்து கொள்ளவும். சுவாமியின் சிரசில் விழும் பால், திருமேனியில் நீலநிறமாகப் படர்ந்து, தரையில் விழும்போது மீண்டும் சுபமான நிறத்துக்கு வருவது கண்கொள்ளாக்காட்சி!

கேது தோஷம் இருப்பின், நிவர்த்தி செய்ய சிவகங்கை மாவட்டம், திருப்பத்தூர் - குன்றக்குடி - காரைக்குடி நெடுஞ்சாலையில் உள்ள பிள்ளையார்பட்டி விநாயகரைத் தரிசிக்கவும். கன்னிப் பெண்கள் தொடர்ந்து பதினான்கு சதுர்த்திகள் விரதம் இருந்து விநாயகரைப் பூஜித்து (ஒருமுறை பிள்ளையார்பட்டி சென்று வணங்கி) வீட்டில் தினமும் "**ஓம் ஏகதந்தாய வித்மஹே வக்ரதுண்டாய தீமஹி-தந்நோதந்தி ப்ரசோதயாத்**" எனும் விநாயக காயத்ரியை 108 தரம் ஜபித்தால் - திருமணமாகாத ஆண் - பெண் இருவருக்கும் விரைவில் மணமாக, மங்கள விநாயகரின் அருள் கிடைக்கும் என்பது ஐதிகம்!

திருமணத்தடை விலக பரிகாரம்!

சிலருக்கு ஜாதக அமைப்புப்படி தோஷங்கள் இருந்து, திருமணம் தாமதிக்கக்கூடும். இப்படிப்பட்ட தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்து, திருமண வரம் அருளும் அற்புதத் தலங்கள் சில உள்ளன.

இதில் பிரதானமானது கும்பகோணம் - காரைக்கால் நெடுஞ் சாலையில் உள்ள திருநாகேஸ்வரம். பெரிய கம்பீரமான கோயில். இங்கிருக்கும் அருள்மிகு நாகநாத சுவாமியை தரிசித்து, தோஷ நிவர்த்தி பெறலாம். இங்கே ராகு பகவான் தனக்கென்று தனி சன்னிதி அமைத்து, கன்னிப் பெண்களின் திருமணத் தடையை நீக்கி அருள்புரிகிறார்.

நாகநாதசுவாமி, நாக



- ஜி.ஜெயலக்ஷ்மி,
சிட்லபாக்கம்.



அன்றைய எஸ்.எம்.எஸ்!

நான் பிறந்த கிராமம் தூத்துக்குடி மாவட்டம், கரிசக் காட்டு கிராமமான கவுண்டன் பட்டி. இங்குதான் படித்தேன். அப்போதெல்லாம், சிலோன் ரேடியோவும் கோயில் விழாக்களில் கிராமபோன் ரிக்கார்டுகளில் ஒலிபரப்பாகும் பாடல்களே கதி. அந்தப் பாடல்கள் மூலம் கிராமத்தில் நடைபெறும் திருவிழா மற்றும் திருமண விழாக்கள் குறித்து அறிந்து கொள்ளலாம். எப்படி என்கிறீர்களா? சிச்சுவேஷன் பாடல்கள் மூலம்தான்!

பெண் ருதுவான சடங்கு நடக்கும் போது 'அரிசி குத்தும் அக்கா மகளே' பாடல் ஒலி பரப்பாகும்.

திருமணம் நடக்கிறது என்பதை 'பூ முடித்தால் இந்தப் பூங்குழலி' என்ற பாடலும் மற்றும் திருமணம் முடிந்து மணப் பெண் புகுந்த வீட்டுக்கு வருவதைக் குறிக்க 'மணமகளே மணமகளே வா' என்ற பாடலும் 'புகுந்த வீட்டில் வாழப் போகும் பெண்ணே' என்ற பாடலும் ஒலிபரப்பாகும்.

அம்மன் கோயில் கொடை விழா என்றால் 'எங்க ஊர் மாரியம்மா' என்ற பாடல் ஒலி பரப்பாகும். இதே போல் கிராமத்தில் 'பெருசு' யாராவது இறந்து விட்டால் 'போனால் போகட்டும் போடா' என்ற பாடலும், 'எட்டடுக்கு மாளிகையில் ஏற்றி வைத்த' என்ற பாடலும் இறப்பைத் தெரியப் படுத்திவிடும்.

இப்படி சிச்சுவேஷனுக்கு ஏற்றவாறு இப்பாடல்கள் காலை ஆறு மணிக்கே ஒலி பெருக்கியில் அலறத் துவங்கி, இரவு ஒன்பது மணி வரை ஒலிப்பது உண்டு. சில நேரங்களில் இரவின் நிசப்தத்தில் சுற்று வட்டாரக் கிராமங்களில் கூட இவை ஒலிப்பதுண்டு. இது அன்றைய எஸ்.எம்.எஸ். (Song message service) ஆகி பலரது மனத்தையும் கவர்ந்தது!

- சு.கல்யாணி பாய், திருநெல்வேலி





கல்யாணமே! வைபோகமே!
Wedding Creations
• THATTU VARISAI • KASI YATRAI SET
• VILAIYADAL SET • TAMBOOLAM BAGS
• RETURN GIFTS
Exclusive Decorated / Arthi plates
JAYBEE
CREATIONS
The Bag People
TRUSTED OVER 20 YEARS
235, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.
Telephone : 2461 5791 Mobile : 98840 70935
Email : jbbags@gmail.com Visit : www.jbbags.in
We also do decorative packings

நீர்க்கோலம்!





தேவை:

தண்ணீர் நிரம்பிய பாத்திரம், கோல டிஸைன், ஸ்டென்சில் - 1, சாக் பவுடர்- 1/2 கப், கலர் - டிசைனுக்கேற்ப, டீ வடிகட்டி - 1

செய்முறை:

* கோலம் போட வேண்டிய பாத்திரத்தில் நீரை நிரப்பி அசைக்காமல் வைக்கவும்.
* தண்ணீரின் மேற்பரப்பை டீ வடிகட்டி கொண்டு சாக் பவுடரால் நிரப்பவும்.
* ஸ்டென்சிலை தண்ணீரில் படாமல் வைத்து, டிசைனுக்கேற்ப கலர் பொடி கொண்டு போடவும்.
* கலரைத் தூவியதும் ஸ்டென்சிலை அசைக்காமல் எடுக்கவும்.
* இப்பொழுது அழகான நீர்க் கோலம் தயார்.









குறிப்பு: இதே முறையைப் பின்பற்றி பூக்கள் அலங்கரித்து, நடுவில் தீபமேற்ற நீர் மேல் பூக்கோலம் பார்ப்பவரைக் கவரும்.

- மகாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன்,
காரைக்கால்.


Sri Karpagambal
Catering Services
QUALITY & DELICIOUS VEG FOOD
KCS
Specialist in South Indian, North Indian & Chinese
Sp. Coffee, Tea,
Tiffin Lunch Varieties,
Seer for Bride & Grooms,
Beetle Leaves, Rashiklal
Beetle Nuts, Beeda, Aarti,
Pachaipudi Arrangements,
Kasi Yatra, Bridal Mat,
Groom Seer Items
Video & Photograph in broadcast Quality
Kolam, Crush, Vaidega,
Angumani,
Musical Instruments
Garlands &
Loose Flower
Bridal Make-up
"Thanks" Bags & Gifts
We arrange Kalyana Mandabam also
Contact: R. Madhusudanan
156, (Old # 79), R.K.Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028 (Opp BSS Hospital)
E-mail : always_mathan@yahoo.co.in | www.karpagambalcateringservices.com
Mobile : +91 98412 66844 Tel : +91 44 24641110

வீடு கட்டும் போது, வெளிப்புற வாசலில் சுவரின் தரையிலிருந்து இரண்டு அடி உயரத்தில் இரும்பு வளையங்களைப் பதித்து வையுங்கள். ஸ்கூட்டர் அல்லது சைக்கிளை சங்கிலியால் கட்டி வைப்பதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

- ஜெ.விஜயலக்ஷ்மி, சேலையூர்.

பெருங்காயத்தைப் பொரித்து, பனைவெல்லம் கூட்டிக் கொடுத்தால் மாத விலக்குக் கோளாறுகள் முக்கியமாக தடைப் பட்ட மாதவிலக்கு சரியாகும்.

- கே.கவிதா, குரும்பாளையம்.

வீட்டில் உள்ள எவர்சில்வர், தண்ணீர்க் குழாய்களின் மேலே உப்பு படிந்து மங்கலாக இருக்கும். அதன் மேல் விபூதி + உப்பு கலந்த கலவையைப் பூசி இரண்டு நிமிடம் ஊற வைத்து, பிறகு பிரஷ் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவினால் குழாய்ப் புதிது போல் பளிச்சிடும்!

-என்.யமுனா, வேலூர்.



செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும் போது செடிகள் மேலேயும் தண்ணீர் தெளியுங்கள். செடிகளுக்கும் நல்லது. சீக்கிரம் வளரும். மேலும் இலைகளில் படிந்திருக்கும் தூசுகள் அகன்று, செடிகளும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- சீனிவாசன், திருவல்லிக்கேணி.



பட்சணம் செய்யும் போது உப்பை நேரடியாகப் போடாமல் தண்ணீரில் கரைத்து, சேர்த்தால் பட்சணங்கள் வெடிக்காது.

- எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருவெறும்பூர்.

கிச்சனில் உபயோகிக்கும் சின்ன கத்திரிக்கோல் உடைந்து விட்டால், அதன் ஒரு பக்க காது பகுதியை எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் காதில் நாடாவை முடிந்து உள்பாவாடைகளுக்குள் எளிதில் நாடா போடலாம்!

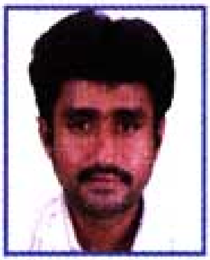
- மன்னை.ஜி.நீலா

வெளியூர் செல்லுகையில் தயிர் சாதம் தயாரிக்க நேரிட்டால், அரிசியைக் களைந்து குக்கரில் அரிசிக்குத் தேவையான தண்ணீர் பாதியும், பால் பாதியுமாக வைக்கவும். இம்முறையில் தயாரிக்கும் சாதம் புளிக்காது. அரிசி ஒரு பங்கு எனில் தண்ணீர் ஒன்றரை பங்கு, பால் ஒன்றரை பங்கு சேர்த்துத் தயாரிக்கவும்.

- டி.விஜயலக்ஷ்மி, பல்லாவரம்.

மணமகள் தேவை

எம்.ஸ்ரீராம்



◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பௌர்குத்ஸ, புனர்பூசம், வயது 31, 5.6", பி.எஸ்ஸி., தனியார், வருட வருமானம், ரூ. 1,40,000/- +2 படித்த, வேலையுள்ள/இல்லாத சாதுவான நல்ல பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். எளிய உடனடித் திருமணம். போன்:9445020816, 9791144854 பெட்டி எண்:16214

◆◆ **C.S. Seshadri**



Vadagalai, Iyengar, Koushikam, Punarpoosam, 32, 168, ME, S/W Engineer, MNC, Chennai seeks suitable bride. Subsect no bar. Iyer also accepted. Contact: 044-2268 1930, 9444292486 email: alamelu.ragavan@gmail.com Box No. 16215

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, கௌண்டின்யம், உத்திரம், சிம்ம ராசி, 19.8.1974, D.M.E., சர்வீஸ் மேனேஜர், தனியார் கம்பெனி, ரூ. 25,000/- மாத வருமானமுள்ள, நல்ல பழக்கவழக்கமுள்ள, எனது. இனிய எளிய நண்பருடைய குமாரனுக்கு வைஷ்ணவ/ஸ்மார்த்த பெண் தேவை. கே.ஆர்.ஆத்மநாதன். பெட்டி எண்: 16154

◆ Thirunelveli Iyer, Vadamal, Kousikam, Ashwini, Mesha Rasi, 20.06.1979, 5.6', B.B.A., Own Catering Business (Mount Catering) Rs. 8 Lakhs per annum, Having Own House, Two Cars, Very charming boy. Physically Challenged. Phone : 044-24320699/9941342269 Box No. 16155

◆ Iyer Vadamal, Bharathwajam, Swathi, 5.5', fair, 25.09.68, DEE, employed in Private Company Rs. 15,000 p.m., clean habits, Own House, seeks good-looking employed/unemployed girl, Subsect no bar. Contact:98400 55414. Box No. 16156

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uttaram, 5.4', 20.02.73, M.A., Own Business, Own House, Rs.35,000 p.m., clean habits seeks good looking employed/unemployed girl. Contact: 98400 55414. Box No. 16157

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அச்வினி(1), 28, 180, B.Com., H.P. கம்பெனியில், நல்ல உத்தியோகம், 2.50,000 p.a. பெங்களூரில் வசிக்கும் வரனுக்கு, நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எப்பிரிவும் சம்மதம். பையனுக்கு, சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ளது. தொடர்பு: (079) 2766 1147 பெட்டி எண்:16158

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Uthiradam-4, 34, 5.10", M.A., Officer, Marketting, Subsidiary of Diary Devpt Board, Rs. 20,000/- seeks +2/Any U.G. in Arts, Science. Girl age upto 30 from Iyer/Tamil Speaking Brahmins of Iyengar, Madwa, Kannada, Telugu and Kerala. No Horoscope matching, Mutual Satisfaction, No expectations, simple marriage. Contact: V. Sundaresan (salem)-0427-2296 332 Box No. 16159

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Sadhayam, Sept. 1980, 5.8', B.E., M.S. (USA), working in California, Good Salary, seeks an unemployed Brahacharanam/Vadamal girl with B.E., M.C.A., M.Sc., (C.S./I.T), M.A.,/M.Com., with Computer Qualification if presently employed the girl should resign the job before marriage. Ph:044-430 33323; Box No. 16160

◆ Thengalai Iyengar, Vadhulam, Sadayam, 38/170, B.Sc., P.G.D. in Plastic Tech, Senior Executive reputed Private Ltd., Company, Salary Rs. 3 lacs p.a. Own House, seeks graduate girls, employed or employable. Box No. 16162

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Uthirattadhi, 36, 170cms, B.Sc. M.P.Ed., M.Phil (Ph.D), Physical Director, S.R.H.S. School, Thiruvaiyaru, Rs. 24,000 p.m., requires girl working Govt/Pvt. Organisation. Subsect no bar. Age below 33. 04362-260481. Box No. 16163

◆ Iyer, Vadama, Gauthama, Maham, 37/165, J.T.O. BSNL, Rs.30,000 seeks graduate girl, Own House + Properties, Employment not must. Iyer/Iyengar/Any Brahmin welcome. Good-looking medium complexion accepted. Contact: 16164

◆ Tamil Iyer Boy, July'78, 6.2', Bharadwajam, Thiruvonam, Ashtasahasram, B.Com., DISM, working in leading Insurance Company, Subsect no bar. Contact:(0522) 2424722; 09839753967. Box No. 16165

◆ Iyer, Kausikam, Vadamal, 1980, Punarpoosam, Sudha Jadagam, 5.7', B.E., C-DAC, Fair, SWE in MNC, Pune well-to-do family only son, seeks well educated bride upto 27 years. Subsect no bar. 9840339574, 32521042/(0)99875 83717 balasubramaniank50@gmail.com Tamil Matrimony D.M.1378086 Box No. 16166

◆ ஜி.நாகராஜன், வயது 25, M.S.(I.I.I.T), Computer Science, வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம் ரூ.45,000/- மாத வருமானம், Data Craft Conusltant, வரனுக்கு நல்ல மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு: எஸ். வன்னியநாத சர்மா, தொலைபேசி: 0251-2497 193. செல்:9821 66 1594 பெட்டி எண்: 16167

◆ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், பூரம் 37, முதுநிலை பொறியாளர், (எம்.என்.சி) 38,000/- பட்டம்

வாங்கிய பெண், 30-35, எதிர்பார்ப்பு இல்லை. செல்:9444821581 பெட்டி எண் : 16168

◆ வி.குருவாயூரப்பன், வடமாள், ஆத்ரேயம், ஹஸ்தம், 29, எஸ்.எஸ். எல்.சி., சொந்தத் தொழில், மணமகள் தேவை, தொடர்புக்கு : எஸ். வன்னியநாத சர்மா, தொலை பேசி: 0251-2497193. செல்: 9821661594. பெட்டி எண்:16169

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், அவிட்டம்-3, பி.காம்., 38/ 5.8", பிராஞ்ச் மேனேஜர், நரசுஸ் காபி கம்பெனி, சேலம் என்கிற வரனுக்கு, +2 அல்லது டிகிரி படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ☏போன்:0427/ 2448577 பெட்டி எண்: 16170

◆ Alliance invited for Tamil Iyer, Srivatsam, Aswini, Brahacharanam, B.E., M.B.A., 31, 165, Inspection Engineer, Oman, Muscat, Good Salary, family visa, seeks girl with graduation/Diploma, ht 5' to 5.5", Subsect no bar. No Expectations, simple marriage. Horoscope match must. Contact:044-24791473. Box No. 16172

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Anusham, Koundinya, 38/170, B.Tech (IIT), MS (USA), employed chennai, Sai Devotee, Legally divorced without encumbrance, seeks simple spiritual girl. Box No. 16173



திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ.100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ.800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற
மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து
விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Bharani-4, 30/4th Feb. 1979, 5.5', M.C.A. Project Manager, Reputed Software Company, Mumbai, Rs. 64,000/-p.m., First marriage Annuled, seeks graduate employed/unemployed Iyer/Iyengar Girl. Contact:044-22772153 email:coolmano41@yahoo.com Box No. 16174

◆ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், ரேவதி, செப்டெம்பர் 81, 5.4', ஆட்டோமொபைல் டிப்ளமோ, சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ், தனியார், மாத வருமானம் 8500, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. முகவரி:2434 9694/2276 1336 பெட்டி எண்: 16175

◆◆ J.Rajesh, Iyer, Vadamal, 31,5'10", Gauthama Gothram, Avittam, B.E., HP (USA) SW Engineer, seeks graduate bride with Computer Knowledge. T.M.964332, Contact:22333571, 9840663872 Box No. 16176

◆◆ Iyer, Vadamal, Tamil, Bharadwajam, Moolam, 3rd padam, 36 years, 5.6", B.Com., CPA Final Accounts Professional Singapore Rs. 7 Lakhs p.a. seeks graduate Tamil Iyer girl. Ph: 080-25662849 and 044-2498 6775 Box No. 16177

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், சித்திரை-2, 175 செ.மீ., 7.7.1973, எம்.எஸ்ஸி., Pharma கம்பெனி, சென்னை, 25,000/- மாத வருமானம், தகப்பனார் பென்ஷனர், தாயார் இல்லத்தரசி, ஒரு மூத்த சகோதரர் மட்டும் திருமணமானவர், சகோதரி இல்லை. தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 16178

◆ Wanted employed/unemployed girls to Iyer, Vadamal, Kousikam, Punarpoosam, 30, 5'.10", B.E., SWE Groom. Salary 80,000 p.m., at Tanzania. Contact:04142-292303; 96001-67720 Box No. 16179

◆ Vadamal, Shadamarshanam, Uthiradam, Makaram, 32/170cm, B.Com., PGDBA, ICWA (Inter), Accountant MNC Abu Dhabi, 80,000/- p.m., Owns Flat in Chennai seeks graduate girl. (044) 2232 0506, 9962661144(M) Email:ID varavindamadhu@yahoo.co.in Box No. 16180

◆◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Mrigaseersham, Mithunam, August 1975, 168cms, M.Sc., PGDCA, Annamalai University, Special Officer, Rs. 27,000/- p.m., seeks bride having degree, unemployed/employed, sub ok, Contact: Ramaswamy, 04368-224812, 9894133902. Box No. 16181

◆◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Utthirattadhi, 1978, Graduate, (M.B.A.), MNC, 3.5 Lacs p.a. Own House, settled in Delhi, seeks suitable life partner. Subsects no bar. Contact: +91 11 22612359 R, 9811366380(M). Box No. 16182

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupakasyapa, Punarpoosam-II, B.Com., 39/178/18,000. Indian Overseas Bank. Very handsome/pious/very fair seeks employed/unemployed bride. Subsects no bar. Box No. 16183

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Moolam (2),Dec. 1979, 170cm, B.Sc., M.A. employed in Optival Health Solutions (P) Ltd., 8000/- Own House at Chrompet, seeks graduate home loving girl. Subsect no bar. Contact: 044-22650514, email: mankind2001in @yahoo.com Box No. 16184

◆ Iyer Boy, Vadama, Vadhulam,

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.11.2009. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

Visakam, 29/172, B.Com., 45k/m, MNC Bank, Chennai seeks UG/ PG, employed/unemployed girl. (9841401111) Box No. 16185

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரிஷம்-1ம் பாதம், ஜூன் 1978, 5.6", பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ., தனியார் கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி, சென்னை-6. ரூ.10,000/- மாதம். பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16186

◆◆ Iyer, Vadama, Uthithya Aswini, Jan 75, 167cm, B.E. M.Tech., Sr. Eng. MNC,Chennai, Rs. 11 lac p.a. Owns Flat at Delhi and Chennai seeks suitable girl. Ph: 044/ 22277307. (0)9444441940 Box No. 16187

◆◆ ஐயங்கார், தென்கலை, கௌதமம், விசாகம் 41 வயது, பி.ஈ., படித்து மும்பை நேவி பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும், 5 லட்சம் வருட வருமானமுள்ள மணமாகாத வரனுக்கு ஐயங்கார்/ஐயரில் தகுந்த பெண் தேவை. பெரிய எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஃபோன்: 0250-2301893 பெட்டி எண் : 16188

◆◆ ஐயங்கார், தென்கலை, கௌதமம், ரோஹிணி, 38 வயது, டி.ஈ.சி. படித்து மும்பையில் சொந்தமாக கணித வகுப்புகள் எடுத்து நல்ல வருமானம் ஈட்டும் மணமாகாத வரனுக்கு ஐயங்கார்/ஐயர் தகுந்த பெண் தேவை. பெரிய எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஃபோன்: 0250-2301893 பெட்டி எண்: 16189

◆ Brahmin, Smartha Kannada, Kashyapa, Bharani, Mesham-I, 1969, 173cm, M.B.A., Computer Engineer, 5 Lac p.a. seeks graduate employed/unemployed girl. 30-38. Subsects no bar. Madhwa, Desistha, Telugu & Tamil. Contact:044-22238892 Box No. 16190

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Hastham, September 82, 168cm, (5'-6') B.E. (EEE), working TCS, Chennai. Salary obtaining Rs. 5 Lacs p.a. seeking Good-looking B.E., M.C.A., MBA employed girl, from respectable family. Subsects no bar. Contact Phone: 0435-2403140, Mobile No. 98949 13837 Box No. 16191

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadula, Anusham, 31/163 cms, employed in U.S.A. seeks home-loving graduate bride below 5.3', early and simple marriage. Subsects no bar. Send BHP to jayaramas@gmail.com or contact 09833483850 or write to Box No. 16192

◆ தமிழ் பிராமின், பி.ஏ., டிப். இன் எலக்ட்ரானிக்ஸ், 27 வயது, மிருகசீரிஷம், கம்சி கோத்திரம், சென்னையில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு எப்பிரிவு பிராமண வகுப்பாயினும்,

கல்வித் தகுதி யாதாயினும், வசதி குறைவு ஆயினும், மெலிந்த, குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத, மணப்பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். அணுகவும்: 9941351292 பெட்டி எண் : 16193

◆ ஐயர், வடமாள், பூராடம், 20/12/68- தெற்கு ரெயில்வே பணி ரூ.30,000/- மாதிறம், 5.10'', மணமகனுக்கு நடுத்தர மற்றும் ஏழை பிராமணக் குடும்பங்களிலிருந்து தகுந்த மணமகள் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். 044-2650 2208 எஸ். பானுமதி, சென்னை-99 பெட்டி எண்:16194

◆ Sengunth Mudaliar, 1963 born, BE, Revathy GM Pvt. Ltd., Hydrabad, Own House, Bangalore, Divorcee issueless seeks homely unmarried/divorcee/widow without issues. Subsect no bar. Box No. 16195

◆◆ Kannada Madhwa Tamil Nadu based Brahmin boy, 37, 5.3", Jamadagni, Visakam, working in Mumbai, looking for a Brahmin girl, age 28-36. Contact: 9710067063 Box No. 16196

◆◆ Iyengar, Thenkalai, Kowsigam, Thiruvonam, 29.10.1979, 30, 5.11" B.Sc., M.C.A., Technology lead, Infosis, Chennai, Rs. 67,000 p.m., seeks post-graduate/Graduate employed fair looking bride. Contact: 044-27428180 Cell:9940896979 Box No. 16197

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 33, B.Com., DCA

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

(MBA), Dy. Manager, HDFC Bank, Chennai, salary Rs. 29,000/-p.m., + seeks suitable educated employed bride. Contact Ph: 044-6544 6849 Box No. 16198

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Thiruvathiral-3, 30, 6', B.Com., GNIIT, Investment Business, Rs. 4,00,000/- Annual Income, Own Two Flats/Car. Seeks graduate good-looking. homely, emp/unemployed middle class girl. Subsect acceptable. Horoscope must. simple marriage. Ph: 040-23298586 Box No. 16199

◆◆ Vadamal, Koundinyam, Swathi, 16th Sep. '77, 5.11", B.Com., HDFC Bank, Salem, Rs. 35,000/- p.m., seeks Diploma or Graduate, employed, homely bride from Vadamal family. Contact: Ph.No. 0427-2430866, Cell No. 9944939801 Box No. 16200

◆ Tirunelveli Iyer, Vadamal, Vadhula, Tiruvonam-1, 4.11.1981, 5.11", fair, B.Sc., M.B.A., Assistant Manager H.R. at Chennai. Seeks suitable good family girl employed or unemployed. Narayanan, 044-4266 8396, 9003288958 Box No. 16201

◆ Iyer, Vadamal, 33 years, good-looking, down to earth person, Legally divorced, working in Software, looking for simple Brahmin girl not working Simple marriage preferred. Apply with contact details, Horoscope and photo. Box No. 16202

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், 28/5.7", பி.காம்.,(எம்.பி.ஏ.) தனியார் நிறுவனத்தில் ஆபீஸராக கும்பகோணத்தில் பணியாற்றும் பையனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்கின்ற பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Refer T.M.No. TM1600423 பெட்டி எண் : 16203

◆◆ Tamil Brahmin, 29, 173cm, Fair, M.B.A., (Singapore), Rohini, Koundinya, Brahacharanam, (Subsect no bar), Management Consultant in M.N.C., Company, Delhi, only issue of Central Pensioner of Tiruchi settled in Mayur Vihar with Own Flat, House-wife mother, seeks working girl, good-looking, graduate/P.G., transferable to Delhi. Box No. 16204

◆ Vadamal, N.Kashyapa, Ayilyam(4), Jan.81/170cms, 50,000/- p.m. B.E.(C.S.) System Analyst Chennai seeks Iyer Bride, Krishnamurthy, 044-23717609,

9789870485 (or Panchapakesan 9840330531) web:wwwssmatri. com ID57361 Box No. 16205

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, May 1971, Ayilyam, 5ft1", fair, D.M.E., BBA, Senior Quality Engineer, employed in Pune, 2.4 lacs per annum, Own House in Chennai, Innocent Legal Divorcee without Issue seeks Iyer/ Iyengar girls (unmarried or divorcees without issue) No expectation. Phone: 9940051939. email id:ksms47@rediffmail.com Box No. 16206

◆◆ ஐயங்கார், தென்கலை, கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, மீன ராசி, 2.6.1967,+2 தனியார் பணி, ரூ.6500/- வரனுக்கு மணப்பெண் தேவை. ✆போன்: 94446 84712 பெட்டி எண்: 16207

◆◆ Vadamal, Bharathwajam, Krithigai-4, 2.7.1978/176cm, MCA, Senior Associate, CTS, Chennai, 9 Lakhs p.a. seeks graduate/PG bride, S.S. Matri 55245. Contact: 044-2361 1415 email:sankaran.balachander@gmail.com Box No. 16208

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Rohini(2), 31 years, 165 cms, B.Com., (Computer Course SAP Passed), Project Manager, Infinity Consulting Hyderabad seeks employed good-looking girl, preferably from Hyderabad. Contact: 040-2370 7347 or 96185 25505 Box No. 16209

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், வயது 30, பரணி, உயரம் 5.7", M(FM) P.G. I.T. Sectorல் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. 9944932941 பெட்டி எண்: 16210

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kousigam, Mirugasirisham I patham, B.Com., (M.Com.,) 29 years 5.11", fair complexion working in ADFC Private Limited (HDFC sister concern) Rs. 2.5 lakhs per annum, seeks suitable bride. Ph : 9962045582 Box No. 16211

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிக, அவிட்டம்-1, 27.9.1974, 5.8", பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. சீனியர் மேனேஜர், ஹாஸ்பிட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் கன்ஸல்டன்ஸி, ரூ. 35,000/- சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன்: (044) 22246296/ 9444817723 Email:baskeekishore@yahoo.co.in பெட்டி எண்: 16212

◆◆ Iyer, Vathima, Kumbakonam, Native Srivatsa, Poorattathi-4, 34/170, Diploma Own Business, Income 5 lacs p.a. seeks Brahmin girl. Contact : Ganesh 98410 06203. Box No. 16213

◆◆ Vadamal Iyer, Haritha, Ayilyam, 32 years, 178 cms, (5ft, 9") B.Com., PGDIBM, (MBA), working in MNC, Income 1.8 Lakhs p.a. only son, Clean habits, well settled family, seeks good-looking, employed/unemployed graduate/PG girl. Subsect no bar. Contact Cell Nos. 9487487501, 9381195767, 9381195837 Box No. 16216

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Pooram, 36, 173cms, fair, M.Sc., Chief Sub Editor, Leading Financial Daily in Delhi, Rs. 49,000/- p.m. seeks graduate girl. 09717123178 aa.horoscope@gmail.com Box No. 16217

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Chithirai, 34, 185 cms, P.hD., Employed in Netherlands, seeks graduate girl. 09717123178. ab.horos@gmail.com Box No. 16218

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, NA Dt., Uthradam, Dhanusu, 24.03.1976, 5.7', B.Com., Master in HRM, Best International Company, Chennai, Average Physique. 40,000 p.m., only father alive. Subsect no bar. 9840702751/ 43588270 Box No. 16219

◆◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi IV, (Sutha Jadhagam), April 1973, Rich/Affluent, Substantially earning, Propertied Businessman, Builder & Promoter of Residential Flats, B.Com.,/170cms, seeks graduate girl, from a good family background. 7th & 8th place in horoscope must be vacant. Refer TM ID M1488503/Ph : 9884256058/brgpal@gmail.com Box No. 16220

◆◆ Delhi Based, Iyer, Vadama, Koushigam, Poosam(3rd), 1978, 5.9", very fair, handsome, B.E., Project Engineer, B.H.E.L., seeks suitable bride. Ph:011-22732158,

Mobile: 9711240289, email:balaji.bhel@gmail.com Box No. 16221

◆◆ Vadama, Iyer, Srivatsa, Mrigasrisham, 25/5.11", teetotaler, (MBA), Team Leader in a MNC, Sydney, Australia, $70K P.A., Innocent Legal Divorcee seeks educated, simple, smart looking girl 24 or below willing to relocate to Sydney. Send photo, horoscope, family details to trillion2008@yahoo.com Box No. 16222

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kashyapa, Ashwini, Sudha Jadhagam, 39, 180cms, B.Sc., Senior Asst. LIC Lucknow, clean habits, seeks employed/unemployed graduate girl. Subsect no bar. Contact (0) 9743180355/(0)9743180390 Box No. 16223

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், அவிட்டம், 37 வயது, +2, Diploma, Business, மாத வருமானம் ரூ.18,000/- நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. டிமாண்ட் ஒன்றும் இல்லை. தொடர்பு: 9846969300 பெட்டி எண்: 16224

◆ Iyer, Vadamal, Garga, 27.9.81, Uthiram, 5.6', BE, MBA (EEE) Godrej & Boyce Ltd., 6 Lakhs per annum, Own house, seeks only employed graduate girl. Contact: 9841757258 Box No. 16225

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Revathi-I padam, 19.8.1981, 177cm, clean habits, fair, completed DEEE, working in Private Concern Rs. 25,000/- seeks suitable girl. Contact No. 9940409540, 98405 11594. Box No. 16226

நவம்பர் 2009 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.10.2009

◆ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Haritham, Hastha, 35/5.9", 4L p.a. Own Flat at Chennai, very fair, clean habits, handsome, famous Carnatic Violinist seeks suitable homely music loving girl from respectable Telugu/Kannada/Tamil Brahmin family. Contact Ph:9445473234, vgeethsri@gmail.com Box No. 16227

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivathsam, Pooram, 30.08.1981, B.E., MBA, Aviva Insurance, Chennai, 5.00 Lacs, p.a. seeks good-looking Iyer girl, Graduate or Professionally qualified 23 to 26 employed or unemployed. Contact: 9944512550 Box No. 16228

◆ வடமாள், வாதூலம், மகம், 1968, B.Sc., L.L.B.M.P.M.டிப்ளமா கம்ப்யூட்டர் படித்த, தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஃபோன்: 020-26687248 பெட்டி எண் : 16229

◆ Tamil Vadama, Sankrithi, Makam, Boy 29,5.11', fair, B.E. MBA, After working in Wipro, Castrol, Now looks after Father's Own Industry in Chennai, Hails from cultured respectable well known family. Father well known in Social Circles and runs a secondary school in the name of a trust. Girl should be well educated, adaptable and hailing from a decent cultured family. Employed girl preferable. Call Ranganathan 98409 88028. Send horoscope, Bio-data to Box No. 16230

◆ ஐயர், வடமாள், காசியபம், உத்திரட்டாதி, 14.6.1974, 5.10", DME/BBA Rs.40,000/- மாத வருமானம், தனியார் துறையில் பணிபுரிபவருக்கு மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். K.S.Raman, 47, 5th East Street, Kamaraj Nagar, Chennai - 600 041.

◆ Seeks suitable girl for Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, March '79, 5.6", Lead Infrastructure Engr., E.D.S. Chennai Rs.35K+p.m., Contact: R.Narayanan, New No.21, Thiruvenkatam Street, West Mambalam, Chennai-33. Phone:23713249, 9840279306

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரித, கார்த்திகை-3, 32, 5.5", (BBA) System Administrator Pvt. Company நிரந்தர வேலை, ரூ.10,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 044-22477866, dotthusg@ yahoo.com.sg. V.Subramanian, Retd. Thasildar, Plot 39, Dr.Rama moorthy Nagar, Ist Cross Street, Keelkattalai, Chennai - 600 117.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Karthigai-II, 27/6.1", B.E. Marine, MNC Ship seeks educated, employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact: 098655 07776. Subbiyer, No. 37, Police Station Road, Sivagangai-630 561

◆ ஐயர், வடமாள், புனர்பூசம், பாரத்வாஜம், 30/6', பி.எஸ்ஸி., தனியார், 18,000/- நடுத்தர வகுப்புப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பி.கே .வெங்கட்ராமன், 8/8, வெங்கட் ராமன் தெரு, ஞானமூர்த்தி நகர், அம்பத்தூர், சென்னை-53. 9176149579, 9884232610, 9380199749

◆ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Poosam(4), March 1980, 170cms, BE (MS), Senior Engineer, MNC, Bangalore 5 Lacs per annum, seeks employed graduate girl. Subsect no bar. S. Pichai, B2 Keerthis Flats, 52, Pachayappa St., Kumbakonam-612 001. Cell: 9791505678

◆ Alliance for Bachelor Iyer Boy, Ashtasahasram, Bharadwajam, Krithigai, 40/162, BE, Masters in Construction Management, Senior Manager, Multinational Construction Company, Mumbai, Rs. 80,000 p.m., Contact with horoscope, B.Satyanarayana, E-9, DOS (ISRO) Housing Colony, Vastrapur, Ahmedabad-380 015, Tel:079-26302271, Cell:094263 58050

◆ Alliance for bachelor Iyer Boy, Ashtasahasram, Bharadwajam, Bharani, 37/162, B.Com., Professional Diploma in Software Technology and Systems Management, Team Leader, Leading Market Research Company, Hyderabad, Rs. 50,000 p.m., Contact with horoscope, S. Lakshmi, E-9, DOS (ISRO) Housing Colony, Vastrapur, Ahmedabad-380 015, Tel:079-26302271, Cell: 094263 58050

மணமகன் தேவை

◆ Madhwa, Kannada, Shravana, Koushika, Aruvelu, 24 years, 5.5", B.E., M.S., (USA), Working in Seattle, Seeks alliance from well placed post-graduate boy from U.S.A. Subsects no bar. Phone:022-26661986, Mobile:0-9820074792 Box No. 20434

◆ Telugu Chettiar, 37/160 Graduate homely middle class family widow, no issues seeks broadminded,decent salaried groom. Widower, legal divorcees without issues. Can also apply. Caste no bar. Box No. 20435

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Punarpoosam, Mithuna. Rasi, Aug.86, 160cms, BE (E&C), doing PG Diploma in Forest Management, fair, seeks Iyer groom, well employed/settled. Contact: 09425177797 Box No. 20436

◆ Iyer, Vadama, Gauthama, Pooratathi, 34/157, Very fair, looks younger than age, MCA, seeks BE, CA, MCA etc in MNCS/abroad from young looking boys from good family. Subsect no bar. Box No. 20437

◆ Iyer, Kashyaba, Brahacharanam, December 1983, Visakam first padam, 5.3" MBA, Rs. 40,000/- p.m., Boys born 1980 onwards with masters may apply. 080-23332346, 9535229177 TMM ID 1385884. venkatakrishnan. Box No. 20438

◆◆ Parents invite proposal for their only daughter (1972) Bharathwajam, Punarpoosam, 5.3', graduate working in U.A.E ready to settle in India after wedding. Had a problem of ITP cured and now under treatment for Rheumetological problem. Due to intake of medicine, side effects are there, horoscope matching is not important. Both agreed, ok for us. Groom should be below 41, well settled and employed, post-graduate, Ready to take full care of her. A loving honest bridegroom welcome. email: kalyanigopal25@ hotmail.com Box No. 20439

◆◆ Issueless Divorcee 38/165 Vadama, Kaushikam, Bharani good-looking graduate seeks alliance from professionals upto 43 clean habits from cultured family without issues. email: reach_mevs@ yahoo.co.in or Box No.20440

◆ Tamil Iyer Vadamal, Srivatsam, Revathi, 30 years, 5.3", Wheatish, seek suitable groom, working in MNC, wiodwers/Divorcee, without

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணைய தளத்திலும் காணலாம். இதயுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/- மட்டுமே

Our website : www.mangayarmalaronline.com

issues can also apply. Contact: S.V. Gopalakrishnan, 040232898923/ 9490752814/9052329124 Box No. 20441

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthradam, 26 years, M.Sc., seeks Iyer, Vadamal, North Arcot, Age 30-31, P.G. Secured Job, Resonable Salary, Clean Habits, Chennai Resident, Those with stars Avittam, Uthradam, Uthram, Kirthigai, Punarpoosam, Visagam, Poorattadhi, Sathayam please do not apply. Send horoscope details with photograph. Ph: 2371 1105 to Box No. 20442

◆ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, பெங்களூரில் செட்டில் ஆன பெண் பூரட்டாதி(2), 01.12.1984, 5 அடி, B.E., TCS, பெங்களூரில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன்: 080-26321518 செல்: 9449457782 பெட்டி எண்: 20443

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, ரோஹிணி, 23/160/B.Sc., (MLT), PGDCA/M.Sc., Tutor Pondicherry Govt. Rs. 20,000/- தகுந்த மணமகன் தேவை. பாண்டிச்சேரி ஸ்டேட்டிலும், அதைச் சுற்றி உள்ள இடத்தில் இருப்ப வர்க்கு முன்னுரிமை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 0413-2246408 பெட்டி எண்: 20444

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kaundinyam, Moolam(1), 28/163, fair, M.Com., C.A., MNC, Bangalore, seeks professionally qualified employed groom below 33. Subsect no bar. Cell:9884278437 Box No. 20445

◆ Gurukkal, Kashyapam, Thiruvonam-2, Nov.1981, 153cm, fair, MCA, SW Engineer, MNC, Bangalore, Seeks professionally qualified bride groom, preferably in Chennai, Subsects acceptable. Contact:044-22477866, 9789902465, 09901981580 jgugapriya@gmail.com Box No. 20446

◆ Iyer, Mandiviyam, Chathayam, 46/fair, N.India settled widow with two kids. Financially Fit needs moral support for family. Widower/Divorcee/handicapped accepted. Early marriage. Expection Permanent Residence + Job. Mo:09930141565 Box No. 20447

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Thiruvadirai, Dec. 1978, 5.4", BA, PGDCA, seeks professionally qualified grooms with clean habits & good family background below 35 years. Contact:080-42052128, (0)9448452468, chandru105@gmail.com Box No. 20448

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Pooram, 26, 5'2", M.Com., employed girl seeks decent salaried suitable groom. Venkatesan, 24-457/3, B.C.Mitta, C.G.Palle, C.T.R. Collectrates, Chittoor (A.P.) Mobile: 09441107727.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், ஜூன் 82, 158 செ.மீ., சிவப்பு, BT Asst., சம்பளம் 18,000/- மணமகளுக்கு தஞ்சை மாவட்டத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். நாராயணன், நெ.7, வடக்கு மட விளாகம், திருவையாறு, தஞ்சாவூர் மாவட்டம். செல்: 9787655451

கற்றுக் கொடுத்த காக்கைகள்!

எங்கள் வீட்டு வாசலில் ஒரு பெரிய நெட்டிலிங்கம் மரம் உள்ளது. சில நாட்களுக்கு முன்பு அதில் இரண்டு காக்கைகள், முட்களால் சிறிய கூடு கட்டின. இதனால் வாசல் முழுவதும் முட்கள் சிதறியிருந்தது. நாங்கள் போகும் போதும் வரும்போதும் எங்கள் கால்களில் குத்தி ஒரே எரிச்சலாக இருந்தது. அதனால், என்கணவர் இரவு நான் விரட்டிப் பார்த்தேன்.

ஒரு கம்பில் கறுப்புத் துணியைக் கட்டி மரத்தின் நடுவே வைத்துப் பார்த்தேன். எதற்கும் மசிவதாயில்லை.



மொட்டை மாடிக்குப் போய் அந்தக்கூட்டையெல்லாம் பிரித்து, சுற்றி வைத்திருந்த முட்கள், பொடி கம்பி அனைத்தையும் பிய்த்து எறிந்து விட்டார்.

இரண்டு நாள் கழித்து, மூன்றாம் நாள் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு பெரிய லக்ஷ்மிகடாட்ச கீரை மரத்தில் (லெச்ச கட்டகீரை) ஒரே காக்கா கூட்டம். நான்கு நாட்களாக கத்திக் கொண்டேயிருந்தன.

மறுநாள் என் கணவர், மொட்டை மாடியில் போய்ப் பார்த்தார். அந்த மரத்தில், முள்ளே இல்லாமல் வெறும் காய்ந்த குச்சி, சாக்குப்பை, பஞ்சு ஆகியவற்றை வைத்து காக்கா கூட்டமே சேர்ந்து அழகாகக் கூடு கட்டியிருந்தது. இரண்டு காக்கைகளையும் அந்தக் கூட்டில் குடி வைத்துவிட்டு அனைத்தும் பறந்து சென்று விட்டன.

எங்களுக்கோ ஆச்சர்யம் கலந்த சிரிப்பாகி விட்டது. அந்தக் கூட்டைப் பிரிக்காமல் விட்டு விட்டோம். இப்பொழுது இரண்டு காக்கைகளும் சௌகர்யமாக உட்கார்ந்து, முட்டையிட்டு அடைகாக்கின்றன.

இதிலிருந்து தனித்து நின்று எதையுமே செய்ய முடியாது. துணைக்கு நல்ல உறவுகளும் நண்பர்களும் தேவை என்ற பாடத்தை நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம்.

– எஸ்.சுதா மஞ்சு, தச்சநல்லூர்

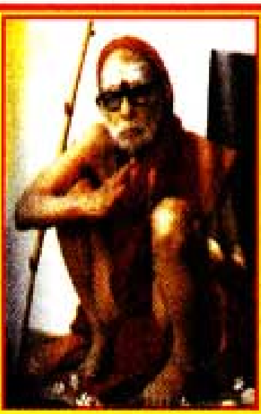
கல்யாணமா! கவலை வேண்டாம்!

J.K

மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸ்

பிளாட் நெ.32, ஜெயலஷ்மி நகர், சந்தோஷ்புரம், சென்னை-73.

கிளைகள் :
சென்னை : நங்கநல்லூர், அண்ணாநகர் மற்றும் தஞ்சாவூர்



BEST CATERING IN CHENNAI

கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து விஷேசங்களுக்கும் தங்கள் பட்ஜெட்டுக்குள் காண்பவர் பாராட்டும்படி எல்லா ஏற்பாடுகளையும் முழு பொறுப்பு ஏற்று மிக மிக குறைந்த செலவில் சிறப்பான முறையில் தங்கள் விருப்பம் போல் செய்து தர காத்திருக்கின்றோம்.

திருமணத்திற்கு எல்லா ஏற்பாடுகளையும் நாங்கள் உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் செய்து தர காத்திருக்கிறோம். வசதிகள் செய்து விட்டு பணம் அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். உங்கள் பட்ஜெட் எப்படியோ அதைவிட குறைவாக நாங்கள் செய்து தருகிறோம். உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம் என்றால் எங்களை ஒருமுறை அணுகுங்கள். பிறகு இவரை பார்க்காமல் விட்டுவிட்டோம் என்று வருந்த வேண்டாம்.

தஞ்சாவூர் சமையலுக்கு பிரசித்தி பெற்ற நிறுவனம்
தாத்தா : **S.சுப்பிரமணி அய்யர்** Master of Cook,
கும்பகோணம்
அப்பா **S.ஜெயராம அய்யர்,** Master of Cook
கும்பகோணம்

நளபாக மாமணி
ஜெயம்.கிருஷ்ணமூர்த்தி அய்யர்
Master of Cook, கும்பகோணம் & சென்னை

- கல்யாண மண்டபம்
- மங்கள வாத்தியம்
- பூ மாலை வகைகள்
- அங்குமணி சாமான்கள் ஸ்ரீபெட் ஜாருடன்
- வைதிகாள் சாமான்கள்
- தாம்பூல (தேங்காய்) பை பிரிண்டிங் கவருடன்
- சீர்பட்சனங்கள் இருவர் ஆத்துக்கும்
- மண்டபம் கோலம் ஏற்பாடுகள்
- ஆர்த்தி பச்சடி ஏற்பாடுகள்
- முதல்தர சாப்பாடு டிபன் வகைகள்
- 24 மணி நேர காபி, டீ, பூஸ்ட், பால்
- குடந்தை வெற்றிலை, சீவல்,
- ராசிக்லால் பாக்கு, பீடா
- யூனிபார்ம் சர்வீசஸ்
- பேப்பர் ரோல், மினரல் வாட்டர்
- காசியாத்திரை சாமான்கள்
- பட்டுபாய், குடை, வாக்கிங் ஸ்டிக்
- கூல் வாட்டர், ஹாட் வாட்டர்
- தங்களை வரவேற்க இன்முகத்துடன் ஆட்கள்
- டைனிங் ஹாலில் உபசரிக்க ஆட்கள்
- வைதிகாளுக்கு சாமான்கள் கொடுக்க ஆட்கள்
- காபி ஸ்டால் மற்றும் ஜூஸ் ஸ்டால்

JK ன்னா OK தான்

Indoor and Outdoor Caterer
Ph : 2278 0769 / 98418 21327, 98418 21328
E-mail : service@jkmoorthycatering.com
www.jkmoorthycatering.com



தாத்தா : ஏ.கே.குளத்து
பாட்டி: ஜானகி குளத்து
பேரன் : பிரமுக் சி.



தாத்தா : வி.ராமகிருஷ்ணன்
பாட்டி: ஆர். சித்ரா
பேத்தி : தீக்ஷிதா



தாத்தா : டி.வி.ராமகிருஷ்ணா
பாட்டி: சரஸ்வதி ராமகிருஷ்ணா
பேரன் : கல்யாண்



தாத்தா : வி.ஸ்ரீதர்;
பாட்டி: ராதிகா
பேத்தி : தீப்தி ஹரி

தாத்தா : ஜி.ஸ்ரீதரன்
பாட்டி: சௌந்தரி

'என் செல்லமே!' பகுதிக்கு நிறையப் புகைப்படங்கள் வந்து குவிந்துள்ளதால், அவற்றைப் பரிசீலித்து வெளியிடும் வரை, சிறு இடைவெளி தரப்பட்டுள்ளது. எமது அறிவிப்புக்குப் பிறகு வாசகர்கள் மீண்டும் புகைப்படங்களை அனுப்பலாம். அறிவிப்புக்குக் காத்திருக்கவும். எங்களுடன் ஒத்துழைக்க வாசகியரை அன்புடன் வேண்டுகிறோம். (ஆர்.)

என் செல்லமே!

குழந்தைகளுக்கு நெற்றியில் திருநீறு பூசும் போது கண்களில் விழுந்து விடும். விரலைத் தண்ணீரில் நனைத்து விபூதியைத் தொட்டு பிறகு குழந்தைகள் நெற்றியில் பூசிவிட கண்களில் படாது.

- நாகலக்ஷ்மி, வேளச்சேரி

தீபாவளி அன்று அதிகாலையில் பட்டாசு கொளுத்தும் குழந்தைகளுக்கு, சுமாரான விலையில் உள்ள ஆடைகளை உடுத்தச் செய்யுங்கள். பட்டாசு கொளுத்தி முடித்ததும் நல்ல உடைகளை உடுத்தலாம். இதன் மூலம் ஆடைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- த.தமயந்தி, காயக்காடு

வெண்டைக்காய் கறி வதக்கும் போது அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைப்பதற்கு சற்று முன் வேர்க்கடலையைக் கொஞ்சம் வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து அதில் போட்டுக் கலக்கினால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள், சுவையும் அதிகமாக இருக்கும்.

- கே.திலகவதி, பெங்களூரு.



தவறான உச்சரிப்பு மற்றும் டாக்டரின் தெளிவில்லாத பிரிஸ்கிரிப்ஷன் இவற்றால் கடைகளில் நாம் வாங்கும் மருந்து வகைகள் மாறிப் போகும் வாய்ப்பு அதிகம். இதைத் தவிர்க்க நமக்குத் தேவையான மருந்து, மாத்திரைகளைத் தெளிவாக ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதி வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

- வி.ஞானகி, சென்னை



வளைகாப்பு வைபவத்தின் போது, தாய்மையடைந்த பெண்ணின் புறங்கையில் வாஸிலின் அல்லது ஃபேஸ் கிரீம் தடவி விட்டால், வளையல் போடும்போது, உடையாமல் வழுக்கியவாறு கைகளுக்குள் செல்லும்.

- என்.கோமதி, நெல்லை-7.

தெருவில் நாம் இடது புறமாக நடந்து செல்ல வேண்டும். கைப்பையை இடதுபுறமாகத் தொங்க விட்டுக் கொண்டு சென்றால், நடந்து வந்தோ அல்லது வாகனத்திலோ வந்து கைப்பையைப் பறித்துச் செல்வதைத் தடுக்கலாம்.

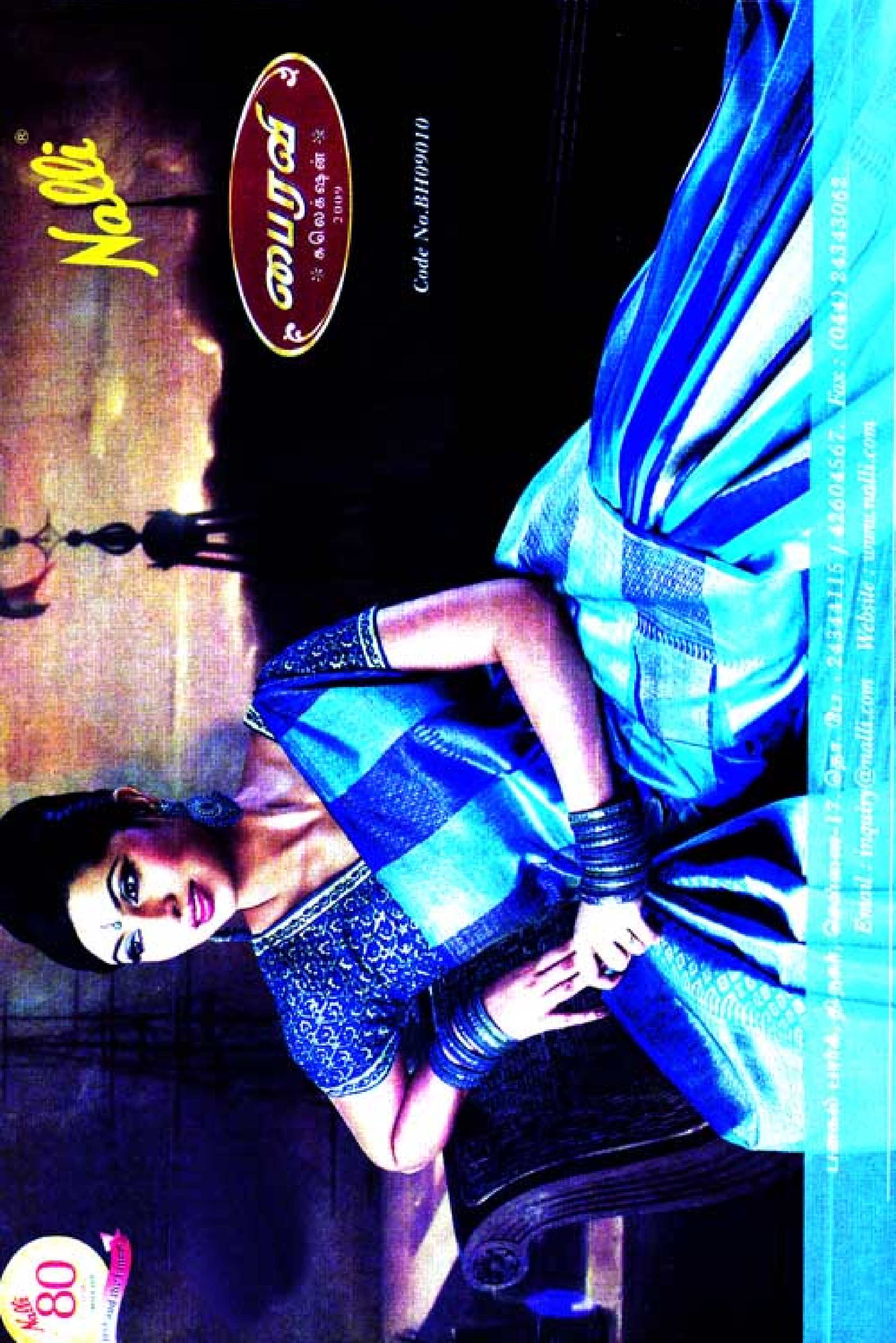
எஸ்.சுந்தரி, மைசூர்.

சில நாட்கள் மைக்ரோ அவனை பயன்படுத்தாமல் வைத்திருந்தால் ஒருவித வாடை வீசும். அதனைப் போக்க இரண்டு ரோஜாப் பூக்கள் அல்லது ஒரு எலுமிச்சைத் தோலை அதில் வைத்து நாற்பது விநாடிகள் அவனை ஆன் செய்தால் வாடை மறைந்து விடும்.

- எஸ். ராமலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்- 5.


Himalaya
HERBAL HEALTHCARE
உங்களின் பச்சிளம் சருமத்தை
பாதுகாத்திடுங்கள். இயற்கையாக.
NEEM & TURMERIC
MERIDIAN 327

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன்
அக்டோபர் 2009
இதழுடன் இணைப்பு
மங்கையர் மலர்

நவரத்ன வடை



தேவை: நவதானியங்கள் - 1 கப், சிவப்பு, பச்சை மிளகாய் - தலா 1, உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பெருங்காயத்தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: சுத்தப்படுத்தி, வறுத்து, ஆறு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறிய தானியங்களை உப்பு, காரம் சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு பெருங்காயத்தூள், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வடைகளாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- வி.சீதா, மதுரை

64 ஸ்வீட், காரம்

என்றும் உங்களுடன்
அக்டோபர் 2009
இதழுடன் இணைப்பு
மங்கையர் மலர்

நவரத்ன வடை

தேவை: நவதானியங்கள் - 1 கப், சிவப்பு, பச்சை மிளகாய் - தலா 1, உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பெருங்காயத்தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: சுத்தப்படுத்தி, வறுத்து, ஆறு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறிய தானியங்களை உப்பு, காரம் சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு பெருங்காயத்தூள், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வடைகளாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- வி.சீதா, மதுரை

64 ஸ்வீட், காரம்



ஈஸி போளி

தேவை : மைதா, பேணி ரவை - தலா 1 கப், வறுத்துப் பொடித்த சர்க்கரைப் பொடி, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப், பொடித்த முந்திரிப் பொடி - 1/4 கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை, ஏலப்பொடி - தேவைக்கு, நெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: மைதா, ரவையில் உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து சிறு அப்பளங்களாக இடவும். பொடிகளை சிறிது நெய் சேர்த்து, பூரணமாகப் பிசைந்து உருட்டவும். இரண்டு அப்பளங்களுக்கு நடுவில் பூரண உருண்டையை வைத்து இட்டு, நெய்யில் பொரிக்கவும்.

- கே.நிருபமா, புனே.

2 Supplement to Mangayar Malar October 2009

ஈஸி போளி

தேவை : மைதா, பேணி ரவை - தலா 1 கப், வறுத்துப் பொடித்த சர்க்கரைப் பொடி, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப், பொடித்த முந்திரிப் பொடி - 1/4 கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை, ஏலப்பொடி - தேவைக்கு, நெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: மைதா, ரவையில் உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து சிறு அப்பளங்களாக இடவும். பொடிகளை சிறிது நெய் சேர்த்து, பூரணமாகப் பிசைந்து உருட்டவும். இரண்டு அப்பளங்களுக்கு நடுவில் பூரண உருண்டையை வைத்து இட்டு, நெய்யில் பொரிக்கவும்.

- கே.நிருபமா, புனே.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஜவ்வரிசி தேன்குழல்

தேவை : பெரிய ஜவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்கு, வெந்து மசித்தது - தலா 1 கப், பச்சை மிளகாய் -5, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை - 1/2 கப், உப்பு, எண்ணெய்- தேவையான அளவு.

செய்முறை: உப்பு, பச்சை மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்து மசித்த ஜவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்குடன் கலக்கவும். பிறகு, வேர்க்கடலைப் பொடியைச் சேர்த்து, பெரிய கண் உள்ள தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்து பொரித்தெடுக்கவும்.

- எம்.பூங்கோதை, அசோக்நகர்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 3



ஜவ்வரிசி தேன்குழல்

தேவை : பெரிய ஜவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்கு, வெந்து மசித்தது - தலா 1 கப், பச்சை மிளகாய் -5, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை - 1/2 கப், உப்பு, எண்ணெய்- தேவையான அளவு.

செய்முறை: உப்பு, பச்சை மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்து மசித்த ஜவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்குடன் கலக்கவும். பிறகு, வேர்க்கடலைப் பொடியைச் சேர்த்து, பெரிய கண் உள்ள தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்து பொரித்தெடுக்கவும்.

- எம்.பூங்கோதை, அசோக்நகர்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

வள்ளிக்கிழங்கு இனிப்பு வடை

தேவை : வள்ளிக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, ஏலத்தூள்- 1/4 டீஸ்பூன், கோதுமை மாவு - 1 1/2 கப், கசகசா- 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய்- 50 கிராம், சர்க்கரை - 1/4 கப், எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: கிழங்கை வேக வைத்து, தோலுரித்து மசித்து கோதுமை மாவு, கசகசா, வெண்ணெய், ஏலத்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து எண்ணெயில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாக இருக்கும் பொழுதே பொடித்த சர்க்கரையைத் தூவி விடவும்.

- விஜயலக்ஷ்மி, பெங்களூரு

4 Supplement to Mangayar Malar October 2009

வள்ளிக்கிழங்கு இனிப்பு வடை

தேவை : வள்ளிக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, ஏலத்தூள்- 1/4 டீஸ்பூன், கோதுமை மாவு - 1 1/2 கப், கசகசா- 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய்- 50 கிராம், சர்க்கரை - 1/4 கப், எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: கிழங்கை வேக வைத்து, தோலுரித்து மசித்து கோதுமை மாவு, கசகசா, வெண்ணெய், ஏலத்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து எண்ணெயில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாக இருக்கும் பொழுதே பொடித்த சர்க்கரையைத் தூவி விடவும்.

- விஜயலக்ஷ்மி, பெங்களூரு

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

நியூட்ரி லேகா உருண்டை

தேவையான பொருள்கள்:

தேங்காய்- 1 (துருவல்)
வெல்லம் - 3/4 கப்,
ஏலத்தூள்- 1 டீஸ்பூன், பச்சைக் கற்பூரம் - சிறிது,
பாதாம் பருப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெல்லத்தை கெட்டிப்பாகாக வைத்து, தேங்காய்த் துருவல், ஏலம், பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்து, உருட்டும் பதத்தில் இறக்கவும். ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும் நடுவில் ஓரிரண்டு பாதாமை வைத்து உருட்டவும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி, புதுதில்லி.



ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 5

நியூட்ரி லேகா உருண்டை

தேவையான பொருள்கள்:

தேங்காய்- 1 (துருவல்)
வெல்லம் - 3/4 கப்,
ஏலத்தூள்- 1 டீஸ்பூன், பச்சைக் கற்பூரம் - சிறிது,
பாதாம் பருப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெல்லத்தை கெட்டிப்பாகாக வைத்து, தேங்காய்த் துருவல், ஏலம், பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்து, உருட்டும் பதத்தில் இறக்கவும். ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும் நடுவில் ஓரிரண்டு பாதாமை வைத்து உருட்டவும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி, புதுதில்லி.



ஸ்வீட், காரம் 64!

மசாலா சேமியா

தேவை: பொடித்த சேமியா - 1பிடி, ஜவ்வரிசி, அவல், வறுத்த வேர்க்கடலை - தலா 2 டீஸ்பூன், வறுத்த தூள் முந்திரி, உப்புத் தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், நெய், காரப்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், கடுகு, வரமிளகாய், வறுத்த கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு



செய்முறை:

சேமியா, ஜவ்வரிசி, அவல் மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். நெய்யில் கடுகு, மிளகாய் தாளித்து, இதர பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசிறவும்.

- மஹிமா சஜனா,
கோவை.

6 Supplement to Mangayar Malar October 2009

மசாலா சேமியா

தேவை: பொடித்த சேமியா - 1பிடி, ஜவ்வரிசி, அவல், வறுத்த வேர்க்கடலை - தலா 2 டீஸ்பூன், வறுத்த தூள் முந்திரி, உப்புத் தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், நெய், காரப்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், கடுகு, வரமிளகாய், வறுத்த கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு



செய்முறை:

சேமியா, ஜவ்வரிசி, அவல் மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். நெய்யில் கடுகு, மிளகாய் தாளித்து, இதர பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசிறவும்.

- மஹிமா சஜனா,
கோவை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ராகி லட்டு



தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த ராகி மாவு- 1 கப்,
சர்க்கரைத் தூள்- 1 1/4 கப்
ஒன்றிரண்டாக உடைத்த
வேர்க்கடலை- 1/4 கப்,
நெய்-தேவைக்கு, ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை:

சூடான நெய்யில் வேர்க்கடலையைப் பொரித்துக் கொள்ளவும். ராகி மாவு, சர்க்கரைத் தூள், ஏலத்தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சூடான நெய் விட்டு உருண்டை களாக்கவும்.

- எஸ்.ராமலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 7

ராகி லட்டு



தேவையான பொருள்கள்:

வறுத்த ராகி மாவு- 1 கப்,
சர்க்கரைத் தூள்- 1 1/4 கப்
ஒன்றிரண்டாக உடைத்த
வேர்க்கடலை- 1/4 கப்,
நெய்-தேவைக்கு, ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை:

சூடான நெய்யில் வேர்க்கடலையைப் பொரித்துக் கொள்ளவும். ராகி மாவு, சர்க்கரைத் தூள், ஏலத்தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சூடான நெய் விட்டு உருண்டை களாக்கவும்.

- எஸ்.ராமலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!

ஓட்டடை

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம், பொட்டுக்கடலை- 50 கிராம், வனஸ்பதி-100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய்- 50 கிராம், பூண்டு - 20 பல், கசகசா - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: களைந்து, கல்லரித்து, ஈரம் முழுவதுமாக நீங்கும் வரை உலர்த்திய அரிசியை உளுத்தம் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைக்கவும். மிளகாய், பூண்டு, கசகசாவைப் பொடியாக்கி, உப்பு, வனஸ்பதி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பிசையவும். பிறகு மெல்லியதாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.



- கலா கிருஷ்ணன், சென்னை.

8 Supplement to Mangayar Malar October 2009

ஓட்டடை

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம், பொட்டுக்கடலை- 50 கிராம், வனஸ்பதி-100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய்- 50 கிராம், பூண்டு - 20 பல், கசகசா - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: களைந்து, கல்லரித்து, ஈரம் முழுவதுமாக நீங்கும் வரை உலர்த்திய அரிசியை உளுத்தம் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைக்கவும். மிளகாய், பூண்டு, கசகசாவைப் பொடியாக்கி, உப்பு, வனஸ்பதி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பிசையவும். பிறகு மெல்லியதாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.



- கலா கிருஷ்ணன், சென்னை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கோவா போளி



தேவை : பால்கோவா - 1/4 கிலோ, பொடித்த சர்க்கரை, நெய்யில் வறுத்த மைதா - தலா 1 கப், ரவை - 2 கப், நெய், எண்ணெய் -தேவைக்கு, உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

ரவையில் உப்பு சேர்த்து நீர், எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மைதா, சர்க்கரை, கோவா இவற்றைச் சேர்த்துப் பூரணமாக்கவும். ஊறிய ரவையை அப்பளங்களாக இட்டு, நடுவே பூரணம் வைத்து மூடி மீண்டும் இட்டு, நெய்யில் சப்பாத்தி போல் வேகவிடவும்.

- நெல்லை வள்ளிராமகிருஷ்ணன், திருவனந்தபுரம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 9

கோவா போளி



தேவை : பால்கோவா - 1/4 கிலோ, பொடித்த சர்க்கரை, நெய்யில் வறுத்த மைதா - தலா 1 கப், ரவை - 2 கப், நெய், எண்ணெய் -தேவைக்கு, உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

ரவையில் உப்பு சேர்த்து நீர், எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மைதா, சர்க்கரை, கோவா இவற்றைச் சேர்த்துப் பூரணமாக்கவும். ஊறிய ரவையை அப்பளங்களாக இட்டு, நடுவே பூரணம் வைத்து மூடி மீண்டும் இட்டு, நெய்யில் சப்பாத்தி போல் வேகவிடவும்.

- நெல்லை வள்ளிராமகிருஷ்ணன், திருவனந்தபுரம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

வெள்ளை சுகி அப்பம்

தேவை: மைதா, சர்க்கரை - தலா 2 கப், ரவை - 1கப், மலை வாழைப்பழம் - 2, எண்ணெய் - பொரிக்கும் அளவு, ஏலத்தூள்- சிறிதளவு, சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை



செய்முறை: பாலில் ஊறவைத்த ரவையில், மைதா, சோடா, சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலத்தூளையும் போட்டு நன்கு கெட்டியாகக் கரைக்கவும். மலைப் பழத்தைக் குழைய மசித்து நன்கு கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் குழிவுக் கரண்டியால் ஊற்றி, சிவக்க விடாமல் வெளுப்பாக எடுக்கவும்.

- மு.பாக்யம், சின்னமனூர்

10 Supplement to Mangayar Malar October 2009

வெள்ளை சுகி அப்பம்

தேவை: மைதா, சர்க்கரை - தலா 2 கப், ரவை - 1கப், மலை வாழைப்பழம் - 2, எண்ணெய் - பொரிக்கும் அளவு, ஏலத்தூள்- சிறிதளவு, சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை

செய்முறை: பாலில் ஊறவைத்த ரவையில், மைதா, சோடா, சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலத்தூளையும் போட்டு நன்கு கெட்டியாகக் கரைக்கவும். மலைப் பழத்தைக் குழைய மசித்து நன்கு கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் குழிவுக் கரண்டியால் ஊற்றி, சிவக்க விடாமல் வெளுப்பாக எடுக்கவும்.

- மு.பாக்யம், சின்னமனூர்



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பலாப்பழ அல்வா



தேவை:

பலாப்பழச் சுளைகள் மிக்ஸியில் விழுதாக்கியது - 1 கப்,
பாகு வெல்லம் - 1/2 முதல் 3/4 கப்,
உருக்கிய நெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த வெல்லத்தைப் பாகாக வைத்து அதில், பழ விழுதைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். அல்வா திரண்டு வரும்பொழுது உருக்கிய நெய்யை விட்டுக் கிளறி எடுத்து வைக்கவும்.

-எஸ். கமலவேணி, கோயமுத்தூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 11

பலாப்பழ அல்வா



தேவை:

பலாப்பழச் சுளைகள் மிக்ஸியில் விழுதாக்கியது - 1 கப்,
பாகு வெல்லம் - 1/2 முதல் 3/4 கப்,
உருக்கிய நெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த வெல்லத்தைப் பாகாக வைத்து அதில், பழ விழுதைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். அல்வா திரண்டு வரும்பொழுது உருக்கிய நெய்யை விட்டுக் கிளறி எடுத்து வைக்கவும்.

-எஸ். கமலவேணி, கோயமுத்தூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!



ஒயிட் பால்ஸ்

தேவை:

அரிசிப் பொரி - 2 தம்ளர், வெல்லத்தூள் - 1 தம்ளர், வறுத்த வேர்க்கடலை- 1 பிடி.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த வெல்லத்தைப் பாகாகக் காய்ச்சி, பொரி, கடலை இரண்டையும் கலந்து அதன் மீது ஊற்றிக் கிளறி உருண்டைகளாக்கவும்.

- தாரா, கோவை.

12 Supplement to Mangayar Malar October 2009



ஒயிட் பால்ஸ்

தேவை:

அரிசிப் பொரி - 2 தம்ளர், வெல்லத்தூள் - 1 தம்ளர், வறுத்த வேர்க்கடலை- 1 பிடி.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த வெல்லத்தைப் பாகாகக் காய்ச்சி, பொரி, கடலை இரண்டையும் கலந்து அதன் மீது ஊற்றிக் கிளறி உருண்டைகளாக்கவும்.

- தாரா, கோவை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சோமாஸ்



தேவை:

சிரோட்டி ரவை, பொடித்த சர்க்கரை, பொட்டுக் கடலை மாவு- தலா 1 கப்,
வறுத்த கொப்பரை - 1/2 கப்

செய்முறை :

ரவையை தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து அப்பளமாக இடவும். கொப்பரை, சர்க்கரை, மாவு இவற்றைக் கலந்து பூரணமாக்கவும். அப்பளத்தில் பூரணத்தை வைத்து ஓரங்களை மூடி, எண்ணெயில் பொரித் தெடுக்கவும்.

-எம்.லீலா, சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 13

சோமாஸ்

தேவை:

சிரோட்டி ரவை, பொடித்த சர்க்கரை, பொட்டுக் கடலை மாவு- தலா 1 கப்,
வறுத்த கொப்பரை - 1/2 கப்

செய்முறை :

ரவையை தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து அப்பளமாக இடவும். கொப்பரை, சர்க்கரை, மாவு இவற்றைக் கலந்து பூரணமாக்கவும். அப்பளத்தில் பூரணத்தை வைத்து ஓரங்களை மூடி, எண்ணெயில் பொரித் தெடுக்கவும்.

-எம்.லீலா, சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!



துக்ளக் போண்டா

தேவை :
பயத்தம் பருப்பு- 1/4 கிலோ, பச்சை மிளகாய், பூண்டு பல் - தலா 6, சீரகம், சோம்பு - தலா 1 டீஸ்பூன், எள், ரவை - தலா 50 கிராம், எண்ணெய்- 1/2 கிலோ, உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரைமணி நேரம் ஊறிய பருப்பை, உப்பு, காரம், பூண்டு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். இதர பொருள்களைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் சிறு உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.



- வ.சுந்தரி வஜ்ஜிரசேனன்,
அயன்புரம்.

14 Supplement to Mangayar Malar October 2009

துக்ளக் போண்டா

தேவை :
பயத்தம் பருப்பு- 1/4 கிலோ, பச்சை மிளகாய், பூண்டு பல் - தலா 6, சீரகம், சோம்பு - தலா 1 டீஸ்பூன், எள், ரவை - தலா 50 கிராம், எண்ணெய்- 1/2 கிலோ, உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரைமணி நேரம் ஊறிய பருப்பை, உப்பு, காரம், பூண்டு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். இதர பொருள்களைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் சிறு உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.



- வ.சுந்தரி வஜ்ஜிரசேனன்,
அயன்புரம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சோயா வாழைப்பழ அப்பம்



தேவை: சோயா மாவு- 2கப், அரிசி மாவு, தேங்காய்ப்பால், மசித்த வாழைப்பழம், வெல்லப் பொடி - தலா 1 கப், ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க.

செய்முறை: வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டி அத்துடன் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து கெட்டி யாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து குழிவுக் கரண்டியால் அப்பமாக ஊற்றிப் பொரித் தெடுக்கவும்.

-ஜெ.வனஜா ஜெயபாலன்,
மன்னார்குடி

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 15

சோயா வாழைப்பழ அப்பம்



தேவை: சோயா மாவு- 2கப், அரிசி மாவு, தேங்காய்ப்பால், மசித்த வாழைப்பழம், வெல்லப் பொடி - தலா 1 கப், ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க.

செய்முறை: வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டி அத்துடன் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து கெட்டி யாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து குழிவுக் கரண்டியால் அப்பமாக ஊற்றிப் பொரித் தெடுக்கவும்.

-ஜெ.வனஜா ஜெயபாலன்,
மன்னார்குடி

ஸ்வீட், காரம் 64!

கோகனட் கார பால்ஸ்

தேவை: தேங்காய் -1, கடலை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 5, மிளகாய்ப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1/4 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாப் பொடி - 2 சிட்டிகை, முந்திரி - 4, கொத்துமல்லி - 1கட்டு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: துருவிய தேங்காயுடன் உப்பு, காரம், இஞ்சி சேர்த்து அரைக்கவும். சுத்தம் செய்த மல்லி, ஒடித்த முந்திரி மற்றும் இதர பொருள் களைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் சிறு உருண்டை களாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.



- பிரபா டாக்டர், ஹைதராபாத்.

16 Supplement to Mangayar Malar October 2009

கோகனட் கார பால்ஸ்

தேவை: தேங்காய் -1, கடலை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 5, மிளகாய்ப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1/4 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாப் பொடி - 2 சிட்டிகை, முந்திரி - 4, கொத்துமல்லி - 1கட்டு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: துருவிய தேங்காயுடன் உப்பு, காரம், இஞ்சி சேர்த்து அரைக்கவும். சுத்தம் செய்த மல்லி, ஒடித்த முந்திரி மற்றும் இதர பொருள் களைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் சிறு உருண்டை களாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.



- பிரபா டாக்டர், ஹைதராபாத்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முந்திரி பக்கோடா



தேவை:

அரிசி மாவு, மைதா, ரவை - தலா 1 கப், தயிர் - 1/4 கப், எண்ணெய் - 1/2 லிட்டர், ப.மிளகாய்-3, இஞ்சி - சிறிதளவு, முந்திரி-15, உப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

மிளகாய், இஞ்சி, முந்திரியை பொடியாக நறுக்கி மற்றெல்லாவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசிறினாற்போல் எண்ணெயில் தூவி, பொரித்தெடுக்கவும்.

- ப்ரீதா ரங்கசாமி,
சென்னை.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 17

முந்திரி பக்கோடா

தேவை:

அரிசி மாவு, மைதா, ரவை - தலா 1 கப், தயிர் - 1/4 கப், எண்ணெய் - 1/2 லிட்டர், ப.மிளகாய்-3, இஞ்சி - சிறிதளவு, முந்திரி-15, உப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

மிளகாய், இஞ்சி, முந்திரியை பொடியாக நறுக்கி மற்றெல்லாவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசிறினாற்போல் எண்ணெயில் தூவி, பொரித்தெடுக்கவும்.

- ப்ரீதா ரங்கசாமி,
சென்னை.

ஸ்வீட், காரம் 64!



சீப்பி

தேவை: அரிசி - 1 ஆழாக்கு, உளுத்தம் மாவு - 2 டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 4, உப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல்- 1 கரண்டி, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

இலேசாக வறுத்து, இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய அரிசியை, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைக்கவும். உளுத்தம் மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து, நீளவாக்கில் உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- **சபீதா சீனிவாசன், வேப்பேரி.**

18 Supplement to Mangayar Malar October 2009

சீப்பி

தேவை: அரிசி - 1 ஆழாக்கு, உளுத்தம் மாவு - 2 டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 4, உப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல்- 1 கரண்டி, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

இலேசாக வறுத்து, இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய அரிசியை, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைக்கவும். உளுத்தம் மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து, நீளவாக்கில் உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- சபீதா சீனிவாசன், வேப்பேரி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சோயா ரிப்பன் நாடா



தேவை :
சோயா மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு, அரிசி மாவு - தலா 1/2 கப்,
கறுப்பு எள், நெய் - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
உப்பு, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருக்கிய நெய்யுடன், இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, ரிப்பன் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

-எம்.பானுமதி, திருச்சி

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 19

சோயா ரிப்பன் நாடா



தேவை :
சோயா மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு, அரிசி மாவு - தலா 1/2 கப்,
கறுப்பு எள், நெய் - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
உப்பு, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருக்கிய நெய்யுடன், இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, ரிப்பன் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

-எம்.பானுமதி, திருச்சி

ஸ்வீட், காரம் 64!

பெப்பர் சிப்ஸ்



தேவை:
மைதா - 1கப், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:
சலித்த மாவில் உப்பு, மிளகுத்தூள், வெண்ணெய் சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்தி போல் இடவும். டைமண்ட் வடிவில் வெட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- மணிமேகலை அருள்ஜோதி,
கடலூர் துறைமுகம்.

20 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பெப்பர் சிப்ஸ்

தேவை:
மைதா - 1கப், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:
சலித்த மாவில் உப்பு, மிளகுத்தூள், வெண்ணெய் சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்தி போல் இடவும். டைமண்ட் வடிவில் வெட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- மணிமேகலை அருள்ஜோதி,
கடலூர் துறைமுகம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கசகசா அதிரசம்

தேவை:

கசகசா - 100 கிராம், பச்சரிசி - 1 டம்ளர், சர்க்கரை - 1/4 கிலோ, நெய் - 1கப், நெய் பொரிக்க, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறவைத்து, உலர்த்தி மாவாக்கிய பச்சரிசி மாவுடன், பொடித்த சர்க்கரை, நெய், கசகசா சேர்த்துப் பிசைந்து அதிரசமாகத் தட்டவும். நெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-ஆர். ராஜலக்ஷ்மி, ஹுப்ளி.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 21



கசகசா அதிரசம்

தேவை:

கசகசா - 100 கிராம், பச்சரிசி - 1 டம்ளர், சர்க்கரை - 1/4 கிலோ, நெய் - 1கப், நெய் பொரிக்க, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறவைத்து, உலர்த்தி மாவாக்கிய பச்சரிசி மாவுடன், பொடித்த சர்க்கரை, நெய், கசகசா சேர்த்துப் பிசைந்து அதிரசமாகத் தட்டவும். நெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-ஆர். ராஜலக்ஷ்மி, ஹுப்ளி.

ஸ்வீட், காரம் 64!

எள்ளு பிஸ்கட்

தேவை:
வெள்ளை எள் - 1/2 தம்ளர், மைதா மாவு - 1 தம்ளர்,
சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலப்பொடி
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.



செய்முறை: சலித்த மை
மாவுடன், இதரப் பொருள்க
சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள
மாவை சப்பாத்தியாக இட்
தேவையான அளவுக்கு வெட்
பொரிக்கவும்.

-ஜெ.வனஜா ஜெயரா
மன்ன

22 Supplement to Mangayar Malar October 2009

எள்ளு பிஸ்கட்

தேவை:
வெள்ளை எள் - 1/2 தம்ளர், மைதா மாவு - 1 தம்ளர்,
சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலப்பொடி
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.



செய்முறை: சலித்த மை
மாவுடன், இதரப் பொருள்க
சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள
மாவை சப்பாத்தியாக இட்
தேவையான அளவுக்கு வெட்
பொரிக்கவும்.

-ஜெ.வனஜா ஜெயரா
மன்ன

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத

மைதா தட்டை



தேவை:

மைதா - 1 கப், ரவை - 1/2 கப், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: துணியில் கட்டி, ஆவியில் வேகவைத்த மைதாவை சலிக்கவும். உப்பு, மிளகுத்தூள், ரவை சேர்த்துப் பிசைந்து, உருண்டைகளாக்கவும். தட்டையாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.உஷா, மதுரை.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 23

மைதா தட்டை



தேவை:

மைதா - 1 கப், ரவை - 1/2 கப், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: துணியில் கட்டி, ஆவியில் வேகவைத்த மைதாவை சலிக்கவும். உப்பு, மிளகுத்தூள், ரவை சேர்த்துப் பிசைந்து, உருண்டைகளாக்கவும். தட்டையாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.உஷா, மதுரை.

ஸ்வீட், காரம் 64!

மில்க் பிஸ்கட்

தேவை:
சர்க்கரை, மைதா மாவு - தலா 1கப், மில்க் பவுடர் - 1/2 கப், கோகோ பவுடர், வனஸ்பதி வெண்ணெய் - தலா 1/4 கப், எண்ணெய்- பொரிக்க.



செய்முறை: மைதா, மில்க் பவுடர், கோகோவைச் சேர்த்து மூன்று தரம் சலிக்கவும். அத்துடன் பொடித்த சர்க்கரை, வெண்ணெயைச் சேர்த்துப் பிசையவும். சிறிது சிறிதாக வனஸ்பதியைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, சப்பாத்தியாக இட்டு, சதுரமாக வெட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- எஸ்.ஹேமலதா சுவாமிநாதன், பொள்ளாச்சி

24 Supplement to Mangayar Malar October 2009

மில்க் பிஸ்கட்

தேவை:
சர்க்கரை, மைதா மாவு - தலா 1கப், மில்க் பவுடர் - 1/2 கப், கோகோ பவுடர், வனஸ்பதி வெண்ணெய் - தலா 1/4 கப், எண்ணெய்- பொரிக்க.



செய்முறை: மைதா, மில்க் பவுடர், கோகோவைச் சேர்த்து மூன்று தரம் சலிக்கவும். அத்துடன் பொடித்த சர்க்கரை, வெண்ணெயைச் சேர்த்துப் பிசையவும். சிறிது சிறிதாக வனஸ்பதியைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, சப்பாத்தியாக இட்டு, சதுரமாக வெட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- எஸ்.ஹேமலதா சுவாமிநாதன், பொள்ளாச்சி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அரிசி பருப்பு பணியாரம்



தேவை:

பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, வெல்லம்-1/4 கிலோ, து.பருப்பு, உ.பருப்பு, க.பருப்பு, ப. பருப்பு - தலா 50 கிராம், எண்ணெய் - 200 கிராம், ஏலத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஊறிய அரிசி, பருப்புக்களைக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லப்பாகில் ஏலத்தூள், அரைத்த விழுது சேர்த்துக் கரைக்கவும். பணியாரச் சட்டியில் நிதானமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

- என்.ஆர். நாயகி, கோவை.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 25

அரிசி பருப்பு பணியாரம்

தேவை:

பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, வெல்லம்-1/4 கிலோ, து.பருப்பு, உ.பருப்பு, க.பருப்பு, ப. பருப்பு - தலா 50 கிராம், எண்ணெய் - 200 கிராம், ஏலத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஊறிய அரிசி, பருப்புக்களைக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லப்பாகில் ஏலத்தூள், அரைத்த விழுது சேர்த்துக் கரைக்கவும். பணியாரச் சட்டியில் நிதானமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

- என்.ஆர். நாயகி, கோவை.

ஸ்வீட், காரம் 64!



கடலைப் பருப்பு பக்கோடா

தேவை:

கடலைப் பருப்பு - 200 கிராம், சோம்பு - 1/4 டீஸ்பூன்,
ப.மிளகாய்-1, கறிவேப்பிலை, புதினா,
வெங்காயம் - 2, பூண்டு பல் -2, எண்ணெய்- தேவைக்கு.
இஞ்சி - சிறிதளவு, உப்பு,

செய்முறை:

இருபது நிமிடங்கள் ஊறிய பருப்போடு உப்பு, மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். கறிவேப்பிலை, புதினா சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைக் கலந்து உருட்டிப் போடவும்.

- வி.பானுமதி, சென்னை



26 Supplement to Mangayar Malar October 2009

கடலைப் பருப்பு பக்கோடா

தேவை:

கடலைப் பருப்பு - 200 கிராம், சோம்பு - 1/4 டீஸ்பூன்,
ப.மிளகாய்-1, கறிவேப்பிலை, புதினா,
வெங்காயம் - 2, பூண்டு பல் -2, எண்ணெய்- தேவைக்கு.
இஞ்சி - சிறிதளவு, உப்பு,

செய்முறை:

இருபது நிமிடங்கள் ஊறிய பருப்போடு உப்பு, மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். கறிவேப்பிலை, புதினா சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைக் கலந்து உருட்டிப் போடவும்.

- வி.பானுமதி, சென்னை



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

சென்னா முறுக்கு



தேவை: வெள்ளை சென்னா, அரிசி மாவு (பதப்படுத்தியது) - தலா 1 ஆழாக்கு,
வெண்ணெய் - 25 கிராம்,
ஓமம், உப்பு, பெருங்காயம்- சிறிதளவு,
எண்ணெய்- பொரிக்க.

செய்முறை:

ஊறவைத்த சென்னாவை அரைக்கவும். வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து நுரைக்கத் தேய்க்கவும். அரிசி மாவு, சென்னா விழுது, வெண்ணெய், பெருங் காயம், ஓமம் கலந்து தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- வி. சுமித்ரா, சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 27

சென்னா முறுக்கு



தேவை: வெள்ளை சென்னா, அரிசி மாவு (பதப்படுத்தியது) - தலா 1 ஆழாக்கு,
வெண்ணெய் - 25 கிராம்,
ஓமம், உப்பு, பெருங்காயம்- சிறிதளவு,
எண்ணெய்- பொரிக்க.

செய்முறை:

ஊறவைத்த சென்னாவை அரைக்கவும். வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து நுரைக்கத் தேய்க்கவும். அரிசி மாவு, சென்னா விழுது, வெண்ணெய், பெருங் காயம், ஓமம் கலந்து தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- வி. சுமித்ரா, சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!

வேர்க்கடலை பிஸ்கட்

தேவை:
பொடித்த வேர்க்கடலை- 1/2 கப், கோதுமை மாவு - 2 கப், டால்டா - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க, உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் - தேவைக்கு.



செய்முறை:
எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசையவும். சப்பாத்தியாக இட்டு டைமண்ட் வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும். சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-எஸ்.கல்யாணி, ஆதம்பாக்கம்

28 Supplement to Mangayar Malar October 2009

வேர்க்கடலை பிஸ்கட்

தேவை:
பொடித்த வேர்க்கடலை- 1/2 கப், கோதுமை மாவு - 2 கப், டால்டா - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க, உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் - தேவைக்கு.



செய்முறை:
எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசையவும். சப்பாத்தியாக இட்டு டைமண்ட் வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும். சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-எஸ்.கல்யாணி, ஆதம்பாக்கம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தேங்காய், ரவை லட்டு



தேவை: தேங்காய்த் துருவல், ரவை, சர்க்கரை - தலா 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு- 25 கிராம்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலத்தூள் - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்,

செய்முறை:

ரவை, முந்திரியை தனித்தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும். சர்க்கரை இளம்பாகு பக்குவத்திலிருக்கும் பொழுது, தேங்காய்த் துருவல், ரவை, முந்திரியைப் போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

டி.ராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 29

தேங்காய், ரவை லட்டு



தேவை: தேங்காய்த் துருவல், ரவை, சர்க்கரை - தலா 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு- 25 கிராம்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலத்தூள் - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

ரவை, முந்திரியை தனித்தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும். சர்க்கரை இளம்பாகு பக்குவத்திலிருக்கும் பொழுது, தேங்காய்த் துருவல், ரவை, முந்திரியைப் போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

- டி.ராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்

ஸ்வீட், காரம் 64!

முந்திரிப் பருப்பு நொக்கல்

தேவை: முந்திரிப் பருப்பு -150 கிராம், நெய் -50 கிராம், சர்க்கரை - 3/4 கிலோ, அரிசி மாவு, கடலை மாவு - தலா 150 கிராம், ஏலப்பொடி- சிறிதளவு, எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: நைசாகப் பொடித்த முந்திரியை சிறிது நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். மாவுகளோடு, நெய் சேர்த்து, முந்திரிப் பொடியையும் சேர்க்கவும். எண்ணெயில் காரசேவு போல் தேய்த்து பொரித்த சேவுகளை, கம்பிப்பத சர்க்கரைப் பாகில் போட்டுக்கிளறவும்.

-ஜெயந்தி நாராயணன்,
கோயமுத்தூர்.

30 Supplement to Mangayar Malar October 2009

முந்திரிப் பருப்பு நொக்கல்

தேவை: முந்திரிப் பருப்பு -150 கிராம், நெய் -50 கிராம், சர்க்கரை - 3/4 கிலோ, அரிசி மாவு, கடலை மாவு - தலா 150 கிராம், ஏலப்பொடி- சிறிதளவு, எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: நைசாகப் பொடித்த முந்திரியை சிறிது நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். மாவுகளோடு, நெய் சேர்த்து, முந்திரிப் பொடியையும் சேர்க்கவும். எண்ணெயில் காரசேவு போல் தேய்த்து பொரித்த சேவுகளை, கம்பிப்பத சர்க்கரைப் பாகில் போட்டுக்கிளறவும்.

-ஜெயந்தி நாராயணன்,
கோயமுத்தூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ரவை காரசேவ்

தேவை :

வறுத்துப் பொடித்த பயத்தம் பருப்பு மாவு - 2 கப்,

வறுத்த ரவை - 1கப்,

வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத்தூள்- தேவைக்கு,

எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் காராசேவ் தட்டில் மாவை வைத்துத் தேய்த்து சேவுகளைப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி கோபாலன், சிட்லபாக்கம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 31



ரவை காரசேவ்

தேவை :

வறுத்துப் பொடித்த பயத்தம் பருப்பு மாவு - 2 கப்,

வறுத்த ரவை - 1கப்,

வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத்தூள்- தேவைக்கு,

எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் காராசேவ் தட்டில் மாவை வைத்துத் தேய்த்து சேவுகளைப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி கோபாலன், சிட்லபாக்கம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

பால் பர்ஃபி

தேவை: பால் - 1 லிட்டர், ஏலத்தூள்- 1/2 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை - தலா 1 கப், நெய், நறுக்கிய முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலில், தேங்காய்த்துருவல், சர்க்கரை சேர்த்துச் சுருண்டு வரும் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். வறுத்த முந்திரி, நெய், ஏலத்தூள் சேர்த்து, பூத்து வரும் வரை கிளறிக் கொட்டவும்.



- திலகவதி அறிஞன்,
நாமக்கல்

32 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பால் பர்ஃபி

தேவை: பால் - 1 லிட்டர், ஏலத்தூள்- 1/2 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை - தலா 1 கப், நெய், நறுக்கிய முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலில், தேங்காய்த்துருவல், சர்க்கரை சேர்த்துச் சுருண்டு வரும் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். வறுத்த முந்திரி, நெய், ஏலத்தூள் சேர்த்து, பூத்து வரும் வரை கிளறிக் கொட்டவும்.



- திலகவதி அறிஞன்,
நாமக்கல்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தேங்காய்ப்பால் திரட்டுப்பால்



தேவை:

தேங்காய்-3, பயத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - 1/2 கிலோ, முந்திரி - 25 கிராம், பால் - 1 லிட்டர், ஏலத்தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

பொன்னிறமாக வறுத்த பருப்பைப் பொடியாக்கி, தேங்காயுடன் சேர்த்து அரைக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் வெல்லம், ஏலம், அரைத்த விழுது எல்லாவற்றையும் போட்டு, சுருளக் கிளறவும்.

- மீனாட்சி சீனிவாசன், ஓசூர்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 33

தேங்காய்ப்பால் திரட்டுப்பால்



தேவை:

தேங்காய்-3, பயத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - 1/2 கிலோ, முந்திரி - 25 கிராம், பால் - 1 லிட்டர், ஏலத்தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

பொன்னிறமாக வறுத்த பருப்பைப் பொடியாக்கி, தேங்காயுடன் சேர்த்து அரைக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் வெல்லம், ஏலம், அரைத்த விழுது எல்லாவற்றையும் போட்டு, சுருளக் கிளறவும்.

- மீனாட்சி சீனிவாசன், ஓசூர்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

முத்தானிய ஹெல்தி உருண்டை

தேவை:
கோதுமை, பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப்,
வெல்லத்தூள் - 2 1/2 கப்,
ஏலம் - சிறிதளவு, தேன் - தேவைக்கு.



செய்முறை:
கோதுமை, பா. பருப்பு இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து பொட்டுக் கடலை யுடன் அரைக்கவும். வெல்லத்தூள், ஏலப்பொடி சேர்த்து, தேனைக் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்க வும்.

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி,
நெய்வேலி

34 Supplement to Mangayar Malar October 2009

முத்தானிய ஹெல்தி உருண்டை

தேவை:
கோதுமை, பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப்,
வெல்லத்தூள் - 2 1/2 கப்,
ஏலம் - சிறிதளவு, தேன் - தேவைக்கு.



செய்முறை:
கோதுமை, பா. பருப்பு இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து பொட்டுக் கடலை யுடன் அரைக்கவும். வெல்லத்தூள், ஏலப்பொடி சேர்த்து, தேனைக் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்க வும்.

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி,
நெய்வேலி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அவசர அல்வா



தேவை:

சேமியா, கார்ன்ஃப்ளார்,
நெய் - தலா 1 கப், சர்க்கரை - 3 கப்,
கேசரி கலர் - 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஊறிய சேமியாவுடன், கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்து அரைத்து தோசை மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். கம்பிப்பாகு பதத்தில் இருக்கும் சர்க்கரை பாகில் அரைத்த விழுதைக் கொட்டிக் கிளறி, நெய், கலர் சேர்த்து சுருள வரும்பொழுது இறக்கவும்.

- ஆர். சாருலதா, மேற்கு மாம்பலம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 35

அவசர அல்வா

தேவை:

சேமியா, கார்ன்ஃப்ளார்,
நெய் - தலா 1 கப், சர்க்கரை - 3 கப்,
கேசரி கலர் - 1/4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

ஊறிய சேமியாவுடன், கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்து அரைத்து தோசை மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். கம்பிப்பாகு பதத்தில் இருக்கும் சர்க்கரை பாகில் அரைத்த விழுதைக் கொட்டிக் கிளறி, நெய், கலர் சேர்த்து சுருள வரும்பொழுது இறக்கவும்.

- ஆர். சாருலதா, மேற்கு மாம்பலம்



ஸ்வீட், காரம் 64!

முதியோர் பிடி கொழுக்கட்டை

தேவை:
பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, சர்க்கரை - 1/4 கிலோ, தேங்காய் - 1 மூடி (துருவல்), ஏலத்தூள், உப்பு - தலா 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:
ஊறவைத்த அரிசியை உலர்த்தி, மாவாக்கி, வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, ஏலம், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். உருண்டைகளாகப் பிடித்த மாவை ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.



- கமலா ராஜசேகரன்,
பொள்ளாச்சி

36 Supplement to Mangayar Malar October 2009

முதியோர் பிடி கொழுக்கட்டை

தேவை:
பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, சர்க்கரை - 1/4 கிலோ, தேங்காய் - 1 மூடி (துருவல்), ஏலத்தூள், உப்பு - தலா 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:
ஊறவைத்த அரிசியை உலர்த்தி, மாவாக்கி, வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, ஏலம், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். உருண்டைகளாகப் பிடித்த மாவை ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.



- கமலா ராஜசேகரன்,
பொள்ளாச்சி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரஸ்க் லட்டு



தேவை:

ரஸ்க் தூள் - 100 கிராம், வெல்லம்- 150 கிராம், நெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம் - தலா 10, தேங்காய்த் துருவல்- 1டேபிள் ஸ்பூன், ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: முந்திரி, பாதாம், தேங்காய்த் துருவலை தனித்தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும். ரஸ்க் தூளுடன் வறுத்த பொருள்களைக் கலக்கவும். வெல்லப் பாகில், ஏலத்தூள் சேர்த்து, கலவையில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி உருண்டைகளாக்கவும்.

- கே.ஷண்முகப்பிரியா, மேட்டூர் அணை

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 37

ரஸ்க் லட்டு

தேவை:

ரஸ்க் தூள் - 100 கிராம், வெல்லம்- 150 கிராம், நெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம் - தலா 10, தேங்காய்த் துருவல்- 1டேபிள் ஸ்பூன், ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: முந்திரி, பாதாம், தேங்காய்த் துருவலை தனித்தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும். ரஸ்க் தூளுடன் வறுத்த பொருள்களைக் கலக்கவும். வெல்லப் பாகில், ஏலத்தூள் சேர்த்து, கலவையில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி உருண்டைகளாக்கவும்.

- கே.ஷண்முகப்பிரியா, மேட்டூர் அணை

ஸ்வீட், காரம் 64!



வல்லாரை, கம்பு வடை

தேவை:
வல்லாரைக் கீரை - 1 கட்டு, கம்பு மாவு - 2 கப்
நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய்-4,
உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை: கீரையின் காம்பு அகற்றி பொடியாக நறுக்கவும். சுத்தம் செய்த கீரையுடன் மற்ற பொருள்களைக் கலந்து வடை மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து, வடைகளாகத் தட்டவும்.

- உ.சுல்தானா, கீழக்கரை.

38 Supplement to Mangayar Malar October 2009

வல்லாரை, கம்பு வடை

தேவை:
வல்லாரைக் கீரை - 1 கட்டு, கம்பு மாவு - 2 கப்
நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய்-4,
உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை: கீரையின் காம்பு அகற்றி பொடியாக நறுக்கவும். சுத்தம் செய்த கீரையுடன் மற்ற பொருள்களைக் கலந்து வடை மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து, வடைகளாகத் தட்டவும்.

- உ.சுல்தானா, கீழக்கரை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஸ்பெஷல் முறுக்கு



தேவை:

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு - தலா 1 கப், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

மாவுகளை ஒன்றாக்கி, உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம் சேர்த்து சூடான எண்ணெய் அரை கரண்டி ஊற்றி, பிசறிக் கொள்ளவும். அச்சில் போட்டுப் பிழிவதற்கு முன் அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் சேர்த்து உருண்டையை முள்ளு அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

-கே. திலகவதி, பெங்களூரு

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 39

ஸ்பெஷல் முறுக்கு



தேவை:

அரிசி மாவு, கடலை மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு - தலா 1 கப், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

மாவுகளை ஒன்றாக்கி, உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம் சேர்த்து சூடான எண்ணெய் அரை கரண்டி ஊற்றி, பிசறிக் கொள்ளவும். அச்சில் போட்டுப் பிழிவதற்கு முன் அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் சேர்த்து உருண்டையை முள்ளு அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

-கே. திலகவதி, பெங்களூரு

ஸ்வீட், காரம் 64!

பாசிப்பருப்பு போண்டா

தேவை: பாசிப் பருப்பு - 1/2 கிலோ, கடலை மாவு- 1/4 கிலோ, வெங்காயம் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் -4, இஞ்சி, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: கிள்ளுப் பதத்தில் வெந்த பாசிப்பருப்போடு வெங்காயம், உப்பு, ப.மிளகாய், இஞ்சி போட்டு நீரில்லாமல் உருட்டிக் கொள்ளவும். கடலை மாவில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துக் கொண்டு, உருண்டைகளை அதில் தோய்த்து, பொரித்தெடுக்கவும்.



-எஸ்.வி.பத்மாவதி, ஈரோடு.

40 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பாசிப்பருப்பு போண்டா

தேவை: பாசிப் பருப்பு - 1/2 கிலோ, கடலை மாவு- 1/4 கிலோ, வெங்காயம் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் -4, இஞ்சி, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: கிள்ளுப் பதத்தில் வெந்த பாசிப்பருப்போடு வெங்காயம், உப்பு, ப.மிளகாய், இஞ்சி போட்டு நீரில்லாமல் உருட்டிக் கொள்ளவும். கடலை மாவில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துக் கொண்டு, உருண்டைகளை அதில் தோய்த்து, பொரித்தெடுக்கவும்.



-எஸ்.வி.பத்மாவதி, ஈரோடு.

உருளைக்கிழங்கு அல்வா



தேவை:

பெரிய உருளைக்க்ழங்கு-8, நெய்-1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு-2, சர்க்கரை - 3 கப், பாதாம் எஸன்ஸ்- 3 துளிகள்.

செய்முறை:

வேகவைத்து தோலுரித்த கிழங்குகளை நன்கு மசிக்கவும். சர்க்கரைப்பாகில் மசித்த விழுதினைப் போட்டு, நெய்யைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறவும். இறக்கிய பின் எசன்ஸ் விடவும்.

- வெ. ஆண்டாள், வட அகரம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 41

உருளைக்கிழங்கு அல்வா



தேவை:

பெரிய உருளைக்கிழங்கு-8, நெய்-1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு-2, சர்க்கரை - 3 கப், பாதாம் எஸன்ஸ்- 3 துளிகள்.

செய்முறை:

வேகவைத்து தோலுரித்த கிழங்குகளை நன்கு மசிக்கவும். சர்க்கரைப்பாகில் மசித்த விழுதினைப் போட்டு, நெய்யைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறவும். இறக்கிய பின் எசன்ஸ் விடவும்.

- வெ. ஆண்டாள், வட அகரம்.

ஸ்வீட், காரம் 64!

பாசிப்பருப்பு வெண்ணெய் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, வெண்ணெய்-4 டேபிள் ஸ்பூன், பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை - தலா 1/2 கிலோ, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: வறுத்த பாசிப் பருப்பு, அரிசி, பொட்டுக்கடலை மூன்றையும் மாவாக்கவும். வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து மாவில் கலக்கவும். சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசைந்து, மகிழம்பூ அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து எடுக்கவும்.



- என்.கலைவாணி, நாமக்கல்.

42 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பாசிப்பருப்பு வெண்ணெய் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, வெண்ணெய்-4 டேபிள் ஸ்பூன், பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை - தலா 1/2 கிலோ, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: வறுத்த பாசிப் பருப்பு, அரிசி, பொட்டுக்கடலை மூன்றையும் மாவாக்கவும். வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து மாவில் கலக்கவும். சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசைந்து, மகிழம்பூ அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து எடுக்கவும்.



- என்.கலைவாணி, நாமக்கல்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஈஸி வீட் அல்வா



தேவை:

கோதுமை மாவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் - தலா சம அளவு, நெய், முந்திரி, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சிறிதளவு நெய் விட்டு கோதுமை மாவை வறுத்து, தண்ணீர் சேர்த்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். கெட்டியான பின்பு சர்க்கரை சேர்த்து, திரண்டு வரும் பொழுது சிறிது நெய், வறுத்த முந்திரி, பொடித்த ஏலம் இவற்றைத் தூவவும்.

-ஆர்.பத்மப்ரியா, ஹுப்ளி

ஸ்வீட், காரம் 64!



Supplement to Mangayar Malar October 2009 43

ஈஸி வீட் அல்வா

தேவை:

கோதுமை மாவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் - தலா சம அளவு, நெய், முந்திரி, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சிறிதளவு நெய் விட்டு கோதுமை மாவை வறுத்து, தண்ணீர் சேர்த்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். கெட்டியான பின்பு சர்க்கரை சேர்த்து, திரண்டு வரும் பொழுது சிறிது நெய், வறுத்த முந்திரி, பொடித்த ஏலம் இவற்றைத் தூவவும்.

-ஆர்.பத்மப்ரியா, ஹுப்ளி

ஸ்வீட், காரம் 64!

முந்திரித் தட்டை

தேவை: பச்சரிசி- 1/2 கிலோ, முந்திரி-100 கிராம், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு- தலா 125 கிராம், வனஸ்பதி-300 கிராம், வெண்ணெய்- 50 கிராம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: மாவாக்கிய அரிசியை வறுக்கவும். வெந்நீர், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்த மாவில் உளுத்தம் மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, வெண்ணெய், உடைத்த முந்திரி சேர்க்கவும். தட்டையாகத் தட்டி, வனஸ்பதியில் பொரித்தெடுக்கவும்.



- என்.கலைச்செல்வி
காஞ்சிபுரம்

44 Supplement to Mangayar Malar October 2009

முந்திரித் தட்டை

தேவை: பச்சரிசி- 1/2 கிலோ, முந்திரி-100 கிராம், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு- தலா 125 கிராம், வனஸ்பதி-300 கிராம், வெண்ணெய்- 50 கிராம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: மாவாக்கிய அரிசியை வறுக்கவும். வெந்நீர், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்த மாவில் உளுத்தம் மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, வெண்ணெய், உடைத்த முந்திரி சேர்க்கவும். தட்டையாகத் தட்டி, வனஸ்பதியில் பொரித்தெடுக்கவும்.



- என்.கலைச்செல்வி,
காஞ்சிபுரம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பேசன் லாடு



தேவை :

மெல்லிய ரவை, கடலை மாவு - தலா 1/2 கப், பொடித்த சர்க்கரை, நெய்- தலா 1 கப், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை - சிறிதளவு, பால் - 4 டீஸ்பூன், ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை:

தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்த ரவை, கடலை மாவை பால் தெளித்துச் சேர்த்து முந்திரி, திராட்சை, ஏலம், பொடித்த சர்க்கரை கலந்து கொள்ளவும். உருக்கிய நெய்யை ஊற்றி உருண்டை களாக்கவும்.

- இந்திரா ராகவன், புனே

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 45

பேசன் லாடு

தேவை :

மெல்லிய ரவை, கடலை மாவு - தலா 1/2 கப், பொடித்த சர்க்கரை, நெய்- தலா 1 கப், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை - சிறிதளவு, பால் - 4 டீஸ்பூன், ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை:

தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்த ரவை, கடலை மாவை பால் தெளித்துச் சேர்த்து முந்திரி, திராட்சை, ஏலம், பொடித்த சர்க்கரை கலந்து கொள்ளவும். உருக்கிய நெய்யை ஊற்றி உருண்டை களாக்கவும்.

- இந்திரா ராகவன், புனே

ஸ்வீட், காரம் 64!



கோகனட் கேசரி

தேவை: பொடித்த அவல் - 1/2 கப், தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை - தலா 1 கப், நெய்- 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலம், கேசரி கலர் - சிறிது.

செய்முறை: கரைந்த சர்க்கரையில் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும். அவல் பொடியைச் சேர்த்து, உருக்கிய நெய்யை விடவும். கேசரி கலர், ஏலம் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

- மதுபிரியா,
சென்னை



46 Supplement to Mangayar Malar October 2009

கோகனட் கேசரி

தேவை: பொடித்த அவல் - 1/2 கப், தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை - தலா 1 கப், நெய்- 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலம், கேசரி கலர் - சிறிது.

செய்முறை: கரைந்த சர்க்கரையில் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும். அவல் பொடியைச் சேர்த்து, உருக்கிய நெய்யை விடவும். கேசரி கலர், ஏலம் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

- மதுபிரியா,
சென்னை



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சுருள் பாதுஷா



தேவை:

மைதா- 1/4 கிலோ, சர்க்கரை- 400 கிராம், வனஸ்பதி- 100 கிராம், சமையல் சோடா - 1/2 டீஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர்- 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: உருக்கிய வனஸ்பதியில் மைதா, பேக்கிங் பௌடர், சமையல் சோடா சேர்த்துப் பிசைந்து, அப்பளமாக இட்டு, சுருட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். சர்க்கரை கம்பிப்பாகு பதத்துக்கு வந்ததும், ஊறவிட்டு எடுத்து வைக்கவும்.

- வி. ஸ்ரீவித்யா, கும்பகோணம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 47

சுருள் பாதுஷா



தேவை:

மைதா- 1/4 கிலோ, சர்க்கரை- 400 கிராம், வனஸ்பதி- 100 கிராம், சமையல் சோடா - 1/2 டீஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர்- 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: உருக்கிய வனஸ்பதியில் மைதா, பேக்கிங் பௌடர், சமையல் சோடா சேர்த்துப் பிசைந்து, அப்பளமாக இட்டு, சுருட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். சர்க்கரை கம்பிப்பாகு பதத்துக்கு வந்ததும், ஊறவிட்டு எடுத்து வைக்கவும்.

- வி. ஸ்ரீவித்யா, கும்பகோணம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

பால் கொழுக்கட்டை

தேவை:
புழுங்கல் அரிசி, வெல்லம் - தலா 1/2 கிலோ, பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், ஏலப்பொடி- 1/4 டீஸ்பூன், உப்பு - சிறிதளவு.



செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியை அரைத்து, உப்பு கலந்து வைக்கவும். துணியில் சுற்றி வைத்து ஈரம் வடிந்த மாவை நீளவாக்கில் உருட்டவும். வறுத்து வெந்த பாசிப் பருப்பில் சேர்த்துக் கிளறவும். வெல்லத்தூள், ஏலம், தேங்காய்த் துருவல் போட்டுக் கிளறி வைக்கவும்.

-என். ரங்கநாயகி, கோயமுத்தூர்

48 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பால் கொழுக்கட்டை

தேவை:
புழுங்கல் அரிசி, வெல்லம் - தலா 1/2 கிலோ, பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், ஏலப்பொடி- 1/4 டீஸ்பூன், உப்பு - சிறிதளவு.



செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியை அரைத்து, உப்பு கலந்து வைக்கவும். துணியில் சுற்றி வைத்து ஈரம் வடிந்த மாவை நீளவாக்கில் உருட்டவும். வறுத்து வெந்த பாசிப் பருப்பில் சேர்த்துக் கிளறவும். வெல்லத்தூள், ஏலம், தேங்காய்த் துருவல் போட்டுக் கிளறி வைக்கவும்.

-என். ரங்கநாயகி, கோயமுத்தூர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சேமியா கட்லெட்



தேவை: சேமியா - 200 கிராம், உருளை - 4, பீன்ஸ் - சிறிது, கேரட்- 2, மசாலாத்தூள், மிளகாய்த் தூள் - தலா 1/2 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு, ரஸ்க்தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை: எல்லா காய்களையும் வேகவிட்டு உருளை, தக்காளியில் தோல் நீக்கவும். வேகவைத்த சேமியாவில் நீரை வடித்து, உப்பு, காரம், மசாலாவுடன் வெந்த காய்களைப் போட்டு நன்கு பிசையவும். வடைகளாகத் தட்டி, ரஸ்க்தூளில் பிரட்டி, தோசைக்கல்லில் சப்பாத்தி போல் வெந்து எடுக்கவும்.

- விமலா முரளி, மேற்கு மாம்பலம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 49

சேமியா கட்லெட்



தேவை: சேமியா - 200 கிராம், உருளை - 4, பீன்ஸ் - சிறிது, கேரட்- 2, மசாலாத்தூள், மிளகாய்த் தூள் - தலா 1/2 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு, ரஸ்க்தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை: எல்லா காய்களையும் வேகவிட்டு உருளை, தக்காளியில் தோல் நீக்கவும். வேகவைத்த சேமியாவில் நீரை வடித்து, உப்பு, காரம், மசாலாவுடன் வெந்த காய்களைப் போட்டு நன்கு பிசையவும். வடைகளாகத் தட்டி, ரஸ்க்தூளில் பிரட்டி, தோசைக்கல்லில் சப்பாத்தி போல் வெந்து எடுக்கவும்.

- விமலா முரளி, மேற்கு மாம்பலம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

புஜியா

தேவை:
கடலை மாவு- 2 கப், வெங்காயம் - 2, இஞ்சி- 1 துண்டு, முந்திரி - 10, நெய்- 2 டீஸ்பூன், குடைமிளகாய் - 2, அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், சமையல் சோடா - 2 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி- சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: சுத்தம் செய்த காய், இதர பொருள்களை கடலை மாவில் போட்டு, இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். குழிவுக் கரண்டியில் கொஞ்சமாக எடுத்து காய்ந்த எண் ணெயில் ஊற்றிப் பொரிக்கவும்.

- கே. கமலி, சென்னை

50 Supplement to Mangayar Malar October 2009

புஜியா

தேவை:
கடலை மாவு- 2 கப், வெங்காயம் - 2, இஞ்சி- 1 துண்டு, முந்திரி - 10, நெய்- 2 டீஸ்பூன், குடைமிளகாய் - 2, அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், சமையல் சோடா - 2 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி- சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: சுத்தம் செய்த காய், இதர பொருள்களை கடலை மாவில் போட்டு, இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். குழிவுக் கரண்டியில் கொஞ்சமாக எடுத்து காய்ந்த எண் ணெயில் ஊற்றிப் பொரிக்கவும்.

- கே. கமலி, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு போளி



தேவை: வெந்து தோலுரித்த சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - 1/2 கிலோ, வெல்லம் - 1/2 கிலோ, கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மைதா மாவு - 1/2 கிலோவுக்கும் சிறிதுகூட, தேங்காய்த்துருவல்- 1/2 கப், மஞ்சள்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், ஏலப்பொடி, நெய் - தேவைக்கு, உப்பு - 1/4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மூன்று மணி நேரம் ஊறிய மைதா, மஞ்சள் தூள், உப்பு கலவையை சிறிய அப்பளங்களாக்கவும். மசித்த கிழங்கோடு கடலை மாவு சேர்த்து, வெல்லத்தூள், தேங்காய்த்துருவல், ஏலம் கலந்து பூரணமாக்கவும். அப்பளத்துக்கு நடுவில் பூரணத்தை வைத்து மூடி போளியாக இட்டுச் சுட்டு எடுக்கவும்.

- சுதா சீனிவாசன், சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 51

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு போளி

தேவை: வெந்து தோலுரித்த சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - 1/2 கிலோ, வெல்லம் - 1/2 கிலோ, கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மைதா மாவு - 1/2 கிலோவுக்கும் சிறிதுகூட, தேங்காய்த்துருவல்- 1/2 கப், மஞ்சள்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், ஏலப்பொடி, நெய் - தேவைக்கு, உப்பு - 1/4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மூன்று மணி நேரம் ஊறிய மைதா, மஞ்சள் தூள், உப்பு கலவையை சிறிய அப்பளங்களாக்கவும். மசித்த கிழங்கோடு கடலை மாவு சேர்த்து, வெல்லத்தூள், தேங்காய்த்துருவல், ஏலம் கலந்து பூரணமாக்கவும். அப்பளத்துக்கு நடுவில் பூரணத்தை வைத்து மூடி போளியாக இட்டுச் சுட்டு எடுக்கவும்.

- சுதா சீனிவாசன், சென்னை

ஸ்வீட், காரம் 64!



காரட் தேன்குழல்

தேவை: மசித்த காரட்- 100 கிராம், அரிசி மாவு- 1/2 கிலோ, வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு - 100 கிராம், மிளகாய்ப் பொடி, நெய்- தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, புளித்த மோர் - 1/2 லிட்டர், எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: இலேசாகக் கொதிக்க வைத்த புளித்த மோரில் அரிசி மாவு, உளுத்தம் மாவு போட்டுக் கிளறி, காரம், உப்பு, கேரட் விழுது சேர்த்து நன்கு பிசையவும். தேன்குழல் அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

-ஆர். முத்துலக்ஷ்மி,
தேவதானம்

52 Supplement to Mangayar Malar October 2009

காரட் தேன்குழல்

தேவை: மசித்த காரட்- 100 கிராம், அரிசி மாவு- 1/2 கிலோ, வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு - 100 கிராம், மிளகாய்ப் பொடி, நெய்- தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, புளித்த மோர் - 1/2 லிட்டர், எண்ணெய் - பொரிக்க.



செய்முறை: இலேசாகக் கொதிக்க வைத்த புளித்த மோரில் அரிசி மாவு, உளுத்தம் மாவு போட்டுக் கிளறி, காரம், உப்பு, கேரட் விழுது சேர்த்து நன்கு பிசையவும். தேன்குழல் அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

-ஆர். முத்துலக்ஷ்மி,
தேவதானம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

நைலான் ரிப்பன்



தேவை:

அரிசி மாவு - 2 தம்ளர், பொட்டுக்கடலை மாவு - 1/4 தம்ளர், மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: அரிசிமாவை இலேசாக வறுத்து, பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்க்கவும். சூடான எண்ணெயை ஒரு கரண்டி எடுத்து மாவில் ஊற்றி, தண்ணீர் தெளித்துப் பிசையவும். ரிப்பன் அச்சில் போட்டு எண்ணெயில் பிழியவும்.

- ஹரிணி ராகவன், பெங்களூரு

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 53

நைலான் ரிப்பன்



தேவை:

அரிசி மாவு - 2 தம்ளர், பொட்டுக்கடலை மாவு - 1/4 தம்ளர், மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: அரிசிமாவை இலேசாக வறுத்து, பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்க்கவும். சூடான எண்ணெயை ஒரு கரண்டி எடுத்து மாவில் ஊற்றி, தண்ணீர் தெளித்துப் பிசையவும். ரிப்பன் அச்சில் போட்டு எண்ணெயில் பிழியவும்.

- ஹரிணி ராகவன், பெங்களூரு

ஸ்வீட், காரம் 64!

பால் பணியாரம்

தேவை: பச்சரிசி, சர்க்கரை- தலா 100 கிராம், பசும் பால், எண்ணெய்- தலா 200 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு - 75 கிராம், தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.



செய்முறை:

ஐந்து மணி நேரம் ஊறிய அரிசி, பருப்பை நைசாக அரைத்து, சிறியதாக உருட்டி எண்ணெயில் வெளுப்பாக பொரித்தெடுக்கவும். காய்ச்சிய பாலோடு, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து, சர்க்கரை, ஏலம் கலக்கவும். உருண்டைகளை கொதி நீரில் போட்டு உடனே எடுத்துப் பாலில் போடவும்.

-பி. பாரதி, புதுக்கோட்டை

54 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பால் பணியாரம்

தேவை: பச்சரிசி, சர்க்கரை- தலா 100 கிராம், பசும் பால், எண்ணெய்- தலா 200 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு - 75 கிராம், தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.



செய்முறை:

ஐந்து மணி நேரம் ஊறிய அரிசி, பருப்பை நைசாக அரைத்து, சிறியதாக உருட்டி எண்ணெயில் வெளுப்பாக பொரித்தெடுக்கவும். காய்ச்சிய பாலோடு, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து, சர்க்கரை, ஏலம் கலக்கவும். உருண்டைகளை கொதி நீரில் போட்டு உடனே எடுத்துப் பாலில் போடவும்.

-பி. பாரதி, புதுக்கோட்டை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பால் அல்வா



தேவை:

பால் - 1 லிட்டர், சர்க்கரை- 300 கிராம், ரவை- 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், செர்ரி, பாதாம், பிஸ்தா - சீவியது அலங்கரிக்க - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நெய்யில் ரவையை வறுத்து, பால், சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். வாணலியில் ஒட்டாமல் அல்வா பதமாக வந்தவுடன் இறக்கி, பழம், பருப்புகளால் அலங்கரிக்கவும்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 55

பால் அல்வா

தேவை:

பால் - 1 லிட்டர், சர்க்கரை- 300 கிராம், ரவை- 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், செர்ரி, பாதாம், பிஸ்தா - சீவியது அலங்கரிக்க - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நெய்யில் ரவையை வறுத்து, பால், சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். வாணலியில் ஒட்டாமல் அல்வா பதமாக வந்தவுடன் இறக்கி, பழம், பருப்புகளால் அலங்கரிக்கவும்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்

ஸ்வீட், காரம் 64!



ஓட்ஸ் மாலாடு

தேவை: வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்த ஓட்ஸ் மாவு, சர்க்கரை- தலா 2 கப், வறுத்து மாவாக்கிய பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை மாவு - தலா 1 கப், நெய்- 5 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலத்தூள்- 1/4 டீஸ்பூன்.



செய்முறை:

மாவுகளை ஒன்றாக்கி, பொடித்த சர்க்கரை ஏலம் கலந்து, சூடான நெய்யை ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

- பொன் இந்திராணி,
சென்னை

56 Supplement to Mangayar Malar October 2009

ஓட்ஸ் மாலாடு

தேவை: வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்த ஓட்ஸ் மாவு, சர்க்கரை- தலா 2 கப், வறுத்து மாவாக்கிய பாசிப் பருப்பு, பொட்டுக்கடலை மாவு - தலா 1 கப், நெய்- 5 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலத்தூள்- 1/4 டீஸ்பூன்.



செய்முறை:

மாவுகளை ஒன்றாக்கி, பொடித்த சர்க்கரை ஏலம் கலந்து, சூடான நெய்யை ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

- பொன் இந்திராணி,
சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரிச் அரிசி அல்வா



தேவை:

அரிசி, துருவிய தேங்காய் - தலா 1 கப், வெல்லத்தூள் - 3/4 கப், நெய் - 1/2 கப், முந்திரி, திராட்சை - தலா 10, ஏலத்தூள் - சிறிதளவு, உடைத்த கல்கண்டு தூள் - 3 சின்ன கட்டிகள்.

செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியுடன், தேங்காய் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். நெய்யில் முந்திரி, திராட்சை வறுத்து அரவையைக் கொட்டிக் கிளறவும். வெல்லத்தூள், கல்கண்டு, ஏலம் சேர்த்து சுருளக் கிளறவும்.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 57

ரிச் அரிசி அல்வா



தேவை:

அரிசி, துருவிய தேங்காய் - தலா 1 கப், வெல்லத்தூள் - 3/4 கப், நெய் - 1/2 கப், முந்திரி, திராட்சை - தலா 10, ஏலத்தூள் - சிறிதளவு, உடைத்த கல்கண்டு தூள் - 3 சின்ன கட்டிகள்.

செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியுடன், தேங்காய் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். நெய்யில் முந்திரி, திராட்சை வறுத்து அரவையைக் கொட்டிக் கிளறவும். வெல்லத்தூள், கல்கண்டு, ஏலம் சேர்த்து சுருளக் கிளறவும்.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

திரளி

தேவை: பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, வெல்லம் (பாகாக்கவும்), பாசிப் பருப்பு - தலா 1 கப், தேங்காய் - 1 மூடி, ஏலத்தூள், சுக்குத்தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 25.

செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியைக் காயவைத்து, கரகரப்பாகப் பொடித்து, வறுக்கவும். துருவிய தேங்காயை வறுத்து, கிள்ளுப்பதமாக வெந்த பருப்போடு சேர்த்து, மாவில் எல்லா பொருள்களையும் (இலை தவிர) கலந்து உருண்டைகளாக்கவும். ஒவ்வொரு இலையிலும் உருண்டைகளை வைத்துச் சுருட்டி ஒரு குச்சியில் கோத்து, ஆவியில் வேகவிடவும்.



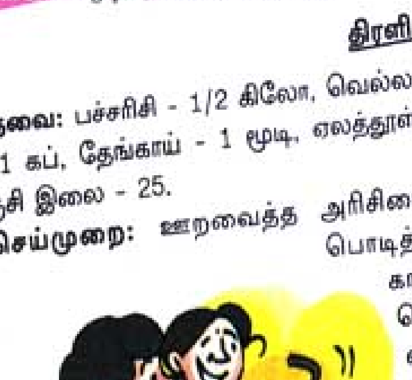
- ஆர்.ஜெயஸ்ரீ, மதுரை

58 Supplement to Mangayar Malar October 2009

திரளி

தேவை: பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, வெல்லம் (பாகாக்கவும்), பாசிப் பருப்பு - தலா 1 கப், தேங்காய் - 1 மூடி, ஏலத்தூள், சுக்குத்தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 25.

செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசியைக் காயவைத்து, கரகரப்பாகப் பொடித்து, வறுக்கவும். துருவிய தேங்காயை வறுத்து, கிள்ளுப்பதமாக வெந்த பருப்போடு சேர்த்து, மாவில் எல்லா பொருள்களையும் (இலை தவிர) கலந்து உருண்டைகளாக்கவும். ஒவ்வொரு இலையிலும் உருண்டைகளை வைத்துச் சுருட்டி ஒரு குச்சியில் கோத்து, ஆவியில் வேகவிடவும்.



- ஆர்.ஜெயஸ்ரீ, மதுரை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஃப்ரூட்ஸ் லட்டு



தேவை:

முந்திரி, அக்ரூட், பிஸ்தா - தலா 1/2 கப், பாதாம் - 100 கிராம், சர்க்கரையில்லாத கோவா - 150 கிராம், பால் - 1 கப், சர்க்கரை- 1 1/2 கப்.

செய்முறை: பிஸ்தாவை மெத்தென்றும், அக்ரூட், பாதாம், முந்திரியை ஒன்றிரண்டாகவும் பொடிக்கவும். காய்ந்து கொண்டிருக்கும் பாலில் கோவா சேர்த்து, சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறி விடவும். டிரைஃப்ரூட்ஸைக் கொட்டி, கெட்டியானவுடன் சிறிது ஆறவைத்து உருண்டைகளாக்கி பிஸ்தா பொடியில் பிரட்டி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

- சுப.நேசிகா, புதுக்கோட்டை

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 59

ஃப்ரூட்ஸ் லட்டு



தேவை:

முந்திரி, அக்ரூட், பிஸ்தா - தலா 1/2 கப், பாதாம் - 100 கிராம், சர்க்கரையில்லாத கோவா - 150 கிராம், பால் - 1 கப், சர்க்கரை- 1 1/2 கப்.

செய்முறை: பிஸ்தாவை மெத்தென்றும், அக்ரூட், பாதாம், முந்திரியை ஒன்றிரண்டாகவும் பொடிக்கவும். காய்ந்து கொண்டிருக்கும் பாலில் கோவா சேர்த்து, சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறி விடவும். டிரைஃப்ரூட்ஸைக் கொட்டி, கெட்டியானவுடன் சிறிது ஆறவைத்து உருண்டைகளாக்கி பிஸ்தா பொடியில் பிரட்டி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

சுப.நேசிகா, புதுக்கோட்டை

ஸ்வீட், காரம் 64!

மைதா குணுக்கு

தேவை:
தோசை மாவு- 2 கப், மைதா - 1 கப், ப.மிளகாய்-6, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 கப், கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி, காய்ந்த எண்ணெயில், சிறு கரண்டியால் எடுத்துப்போட்டு, 'மொறுமொறு' என்று ஆனவுடன் எடுக்கவும்.

- தி. வர்ஷினி,
வேலாண்டிபாளையம்.

60 Supplement to Mangayar Malar October 2009

மைதா குணுக்கு

தேவை:
தோசை மாவு- 2 கப், மைதா - 1 கப், ப.மிளகாய்-6, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 கப், கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி, காய்ந்த எண்ணெயில், சிறு கரண்டியால் எடுத்துப்போட்டு, 'மொறுமொறு' என்று ஆனவுடன் எடுக்கவும்.

- தி. வர்ஷினி,
வேலாண்டிபாளையம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முந்திரி பேரீச்சம் பழ அல்வா



தேவை: கொட்டையில்லா பேரீச்சம்பழம்- 1 தம்ளர், முந்திரி - 1/4 தம்ளர், நெய்- 1/4 தம்ளர், சர்க்கரை - $1^1/_4$ தம்ளர், பால் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை: பேரீச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேகவிடவும். முந்திரியை ஊறவிட்டு நைசாக அரைக்கவும். வெந்த பேரீச்சம் பழங்களை நைஸாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுதுகளையும், சர்க்கரையையும் போட்டு மிதமான தீயில் கிளறவும். முக்கால்பாகம் வெந்தவுடன் நெய் சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது இறக்கவும்.

- **வி.மணி**, ராசிபுரம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2009 61

முந்திரி பேரீச்சம் பழ அல்வா



தேவை: கொட்டையில்லா பேரீச்சம்பழம்- 1 தம்ளர், முந்திரி - 1/4 தம்ளர், நெய்- 1/4 தம்ளர், சர்க்கரை - $1^1/_4$ தம்ளர், பால் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை: பேரீச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேகவிடவும். முந்திரியை ஊறவிட்டு நைசாக அரைக்கவும். வெந்த பேரீச்சம் பழங்களை நைஸாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுதுகளையும், சர்க்கரையையும் போட்டு மிதமான தீயில் கிளறவும். முக்கால்பாகம் வெந்தவுடன் நெய் சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது இறக்கவும்.

- **வி.மணி**, ராசிபுரம்

ஸ்வீட், காரம் 64!

பயித்தம் லாடு

தேவை:
பாசிப் பருப்பு வறுத்தது - 100 கிராம், சர்க்கரை - 150 கிராம், நெய்- 150 கிராம், முந்திரி - 8.



செய்முறை :
வறுத்த பாசிப் பருப்பையும் சர்க்கரை, ஏலக்காயையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். நெய்யைச் சூடாக்கி முந்திரியுடன் வறுத்த மாவு, சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து நெய் ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். சுவையான பயத்தம் லாடு தயார். ஒரு மாத மானாலும் கெடாது.



- ஆர்.சுபா, ஈரோடு.

62 Supplement to Mangayar Malar October 2009

பயித்தம் லாடு

தேவை:
பாசிப் பருப்பு வறுத்தது - 100 கிராம், சர்க்கரை - 150 கிராம், நெய்- 150 கிராம், முந்திரி - 8.

செய்முறை :
வறுத்த பாசிப் பருப்பையும் சர்க்கரை, ஏலக்காயையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். நெய்யைச் சூடாக்கி முந்திரியுடன் வறுத்த மாவு, சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து நெய் ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். சுவையான பயத்தம் லாடு தயார். ஒரு மாத மானாலும் கெடாது.

- ஆர்.சுபா, ஈரோடு.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





த்ரீ-இன்-ஒன் ஸ்வீட்



தேவை: கடலை மாவு - 1/2 கப், தேங்காய்த் துருவல் - 3/4 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை - 1 1/2 கப், நெய்- 5 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி- 10

செய்முறை: கடலை மாவை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். தேங்காய்த் துருவலை மிக்ஸியில் போட்டு நீர் விடாமல் அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பொடித்த தேங்காய், கடலை மாவு, பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைப் போட்டு அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்து நன்றாகக் கிளறவும். சற்றுக் கெட்டியாக வரும்போது நெய் விட்டு இறக்கி, முந்திரியைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- லதா சுவாமிநாதன், ஊஞ்சவேலாம்பட்டி

ஸ்வீட், காரம் 64!



Supplement to Mangayar Malar October 2009 63

த்ரீ-இன்-ஒன் ஸ்வீட்

தேவை: கடலை மாவு - 1/2 கப், தேங்காய்த் துருவல் - 3/4 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை - 1 1/2 கப், நெய்- 5 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி- 10

செய்முறை: கடலை மாவை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். தேங்காய்த் துருவலை மிக்ஸியில் போட்டு நீர் விடாமல் அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பொடித்த தேங்காய், கடலை மாவு, பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைப் போட்டு அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்து நன்றாகக் கிளறவும். சற்றுக் கெட்டியாக வரும்போது நெய் விட்டு இறக்கி, முந்திரியைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- லதா சுவாமிநாதன், ஊஞ்சவேலாம்பட்டி

ஸ்வீட், காரம் 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2009 issue

தேங்காய்ப்பால் குழல் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, தேங்காய்ப் பால் - தேவைக்கு, சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கு, நெய், வறுத்தரைத்த உளுத்தம் மாவு - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஊறிய பச்சரிசியை மாவாக்கி, வறுக்கவும். மாவுடன், உப்பு, சீரகம், நெய் சேர்த்துக் கொதிக்கும் தேங்காய்ப் பாலில் கலந்து வைக்கவும். கலவையை சிறு உருண்டையாக எடுத்து நீளவாக்கில் தேய்த்து சுருட்டி முனைகள் சேரும்படியாகப் பொருத்தி பொரித்தெடுக்கவும். **- வி. மணி, நாமக்கல்.**



தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்
கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

64 Supplement to Mangayar Malar October 2009

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2009 issue

தேங்காய்ப்பால் குழல் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி - 1/2 கிலோ, தேங்காய்ப் பால் - தேவைக்கு, சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கு, நெய், வறுத்தரைத்த உளுத்தம் மாவு - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஊறிய பச்சரிசியை மாவாக்கி, வறுக்கவும். மாவுடன், உப்பு, சீரகம், நெய் சேர்த்துக் கொதிக்கும் தேங்காய்ப் பாலில் கலந்து வைக்கவும். கலவையை சிறு உருண்டையாக எடுத்து நீளவாக்கில் தேய்த்து சுருட்டி முனைகள் சேரும்படியாகப் பொருத்தி பொரித்தெடுக்கவும். - வி. மணி, நாமக்கல்.



தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்
கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!